



PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA TERCERO E.S.O.

Trabajo Fin de Máster

**Máster Universitario en Formación del Profesorado de
E.S.O., bachillerato, formación profesional y
enseñanza de idiomas. Especialidad de Educación
Física**

Presentado por:

D. ALBERTO PEDREGAL SÁEZ

Dirigido por: Marta Panufnik

Alcalá de Henares, a 4 de Julio de 2019

Contenido

1. Introducción	3
1.1. Intenciones educativas	4
1.2. Demanda social	4
2. Contextualización.....	5
2.1. El contexto social, histórico y geográfico	5
2.2. Análisis sociológico del alumnado.....	5
2.3. Trayectoria del centro educativo	6
2.4. Lógica curricular	7
3. Contenidos.....	8
4. Objetivos	12
5. Competencias	14
6. Unidades didácticas.....	18
6.1. Primera evaluación.....	18
6.2. Segunda evaluación.....	26
6.3 Tercera evaluación	32
7. Metodología	36
8. Recursos didácticos	40
9. Evaluación.....	42
10. Atención al alumnado con necesidades educativas especiales	50
11. Enseñanzas transversales	54
12. Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)	55
13. Actividades complementarias y escolares.....	56
14. Interdisciplinariedad.....	57
15. Referencias bibliográficas	58
ANEXOS	60
ANEXO 1- Unidad didáctica de baloncesto.....	61

1. Descripción y justificación de la unidad didáctica.....	61
2. Relación y concreción de las competencias con los elementos del currículo	65
3. Temporalización de la unidad didáctica.....	73
4. Contenidos de la unidad didáctica.....	76
5. Metodología de la unidad didáctica	77
6. Actividades de enseñanza-aprendizaje de la unidad didáctica.....	79
7. Atención a la diversidad.....	81
8. Recursos didácticos de la unidad didáctica	84
9. Evaluación de la unidad didáctica.....	86
ANEXO 2- Sesiones.....	89
ANEXO 3- Bibliografía de la unidad didáctica	112
ANEXO 4- Instrumentos de evaluación: Exámenes tipo test de baloncesto.....	113
ANEXO 5- Hoja de evaluación del examen de la unidad didáctica de baloncesto.....	116
ANEXO 6- Tabla de coevaluación grupal.....	118
ANEXO 7- Diario de campo individual	119
ANEXO 8- Hoja de evaluación al profesorado	120
ANEXO 9- Hoja de registro anecdótico.....	121
ANEXO 10- Hoja de observación para alumnos lesionados/enfermos.....	122
ANEXO 11- Autoevaluación de los alumnos.....	123

1. Introducción

El derecho a la educación ha sido una continua lucha, pero también una gran conquista de la humanidad. En la medida que la persona tenga un mayor grado de equidad educativa, dispondrá de más igualdad de oportunidades a lo largo de la vida para su realización y desarrollo personal y social (Sampedro, 2016).

Siguiendo la tesis de Sampedro, es cierto que los avances en educación son notorios en el último siglo, pero el sistema educativo español debe seguir perfeccionándose para proporcionar una mejor educación global a todos los estudiantes. El sistema educativo español se encuentra en un permanente proceso de debate acerca de la calidad del mismo (González y Vieira, 2018), con lo que aún tiene un largo, difícil y necesario recorrido de mejora.

Desde el año 2013 hasta la actualidad, la LOMCE es la ley de educación vigente en el sistema educativo español.

La programación a realizar se llevará a cabo en el IES La Dehesilla, centro educativo localizado en la localidad de Cercedilla, concretamente para el curso de 3º E.S.O. durante el curso escolar 2018/2019.

La existencia de esta y cualquier programación didáctica, atiende a la legislación española vigente. Por ello, se establecerá el desarrollo y aplicación de la misma.

La elaboración de una programación didáctica es fundamental para llevar una progresión lógica en la distribución de los contenidos, lograr los objetivos propuestos al inicio del curso y poder evaluar a los alumnos de una forma objetiva y empírica.

Según Antúnez, del Carmen, Imbernón, Parcerisa y Zabala (1992) “programar sirve como instrumento de planificación, reflexión y orientación, es decir, sirve en definitiva como elemento que permite aumentar la conciencia del profesor sobre su práctica educativa y por tanto como instrumento a través del cual se contribuye a mejorar la calidad educativa. Además, programar es necesario para eliminar el azar y la improvisación en el proceso de enseñanza-aprendizaje; evitar la pérdida de tiempo y rentabilizar al máximo los esfuerzos del profesorado”. (Suárez, 2008, p. 2).

1.1. Intenciones educativas

Las intenciones educativas del centro académico se han determinado, atendiendo a lo establecido en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, en la sección correspondiente a la Educación Física.

Se considera fundamental incorporar a la cultura y la educación aquellos conocimientos relacionados con el cuerpo y la actividad física, que contribuyen al desarrollo personal y a una mejora en la calidad de vida.

1.2. Demanda social

Se pretende que la actividad física en secundaria tenga un carácter integrador e incluya multiplicidad de funciones como funciones cognitivas, expresivas, comunicativas... El movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus capacidades senso-perceptivo motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que lo rodea pero, además, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas, superar dificultades y competir.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la Educación Física favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

2. Contextualización

A continuación, se van a detallar los aspectos más relevantes sobre el centro educativo y su alumnado, y que van a influir directamente en la realización de la programación didáctica.

2.1. El contexto social, histórico y geográfico

En cuanto a la descripción del entorno del centro educativo, este está ubicado en la localidad de Cercedilla (Noroeste de Madrid). Cercedilla es un municipio englobado en la Comunidad de Madrid. Cuenta con 6853 habitantes y enlaza con la ciudad de Madrid por la autovía A-6 existiendo servicio de autobuses cada media hora aproximadamente y servicio ferrocarril cada hora. (INE, 2017)

Algunos datos que describen a la población parrá (gentilicio de los habitantes de Cercedilla) son el bajo paro de un 10.04% (376 parados según datos del Instituto Nacional de Estadística, 2017). Este dato está por debajo de la media española (16.4%) y de la media de la Comunidad de Madrid (13.8%) (INE, 2017).

2.2. Análisis sociológico del alumnado

Según los autores García y Pérez (2005), debido a la etapa evolutiva que este tipo de alumnado se encuentra, sufren una serie de cambios tanto a nivel fisiológico, social, cognitivo etc. En el aspecto fisiológico, están en una etapa de cambios físicos propios de la adolescencia con el desarrollo de los caracteres sexuales primarios y secundarios. En cuanto al ámbito cognitivo empiezan a tomar las primeras decisiones en el entorno académico (deben ir seleccionando su camino académico) y en el entorno social y personal (selección de amigos y compañías extraescolares, selección de pareja...). (García, 2005).

Los alumnos que se encuentran en el centro educativo provienen de la localidad de Cercedilla y de localidades colindantes como son Los Molinos y Navacerrada ya que en estos municipios no hay ningún centro educativo que imparta la Educación Secundaria Obligatoria.

En líneas generales, los alumnos del centro son heterogéneos, ya que algunos alumnos muestran interés por estudiar y superar la etapa educativa correspondiente a la

E.S.O y así poder continuar con los estudios posteriores, mientras que otros alumnos no tienen dicho interés. Este aspecto influye en la programación didáctica ya que pretende adaptarse a las características de nuestro alumnado y este es diverso.

En lo referente al sexo, se pretende que la proporción de alumnos de género masculino y género femenino sea proporcionada en todas las clases del centro escolar, incluyendo así a todos los grupos de tercero de la E.S.O.

Como se ha mencionado con anterioridad, las clases se compondrán de 30 alumnos en el que de manera aproximada 15 serán chicos y 15 serán chicas.

2.3. Trayectoria del centro educativo

Actualmente, el centro educativo cuenta con todos los cursos de la educación secundaria obligatoria desde primero hasta cuarto, además de los dos cursos de Bachillerato. Además, en el centro se imparte el grado medio de Actividades Físicas y Deportivas (TAFAD).

El centro consta de dos edificios, el primero y más grande es el edificio principal donde se encuentran todos los despachos de los profesores, jefatura de estudios, dirección, el salón de actos, conserjería, los dos laboratorios y las aulas correspondientes a primero y segundo de la E.S.O. En frente, se encuentra otro edificio, de menor tamaño, que alberga las aulas para la impartición de las clases a los cursos de tercero y cuarto de la E.S.O., bachillerato y TAFAD.

A escasos metros se encuentra una pista polideportiva cubierta con un pequeño almacén para material deportivo y una pista polideportiva al aire libre.

En cada curso referente a la educación secundaria obligatoria, el centro cuenta con 6 clases donde cada una corresponde a una letra (A-F) con una ratio de 30 alumnos cada una. En cada curso de bachillerato, únicamente cuenta con dos grupos con 35 alumnos en cada uno de ellos. En cada clase, el porcentaje de chicos y chicas se pretende que sea bastante similar.

El centro cuenta con 3 profesores de Educación física. Uno de ellos imparte sus sesiones a los grupos de 1º y a tres grupos de 2º de la E.S.O., otro de ellos a los otros tres grupos restantes de 2º de la E.S.O. y a todo 3º de la E.S.O. y el tercer docente imparte docencia a todo 4º de la E.S.O. y a las dos clases de 1º de Bachillerato.

2.4. Lógica curricular

A los efectos de lo dispuesto en el Decreto 52/2015, de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la E.S.O., el currículo de la E.S.O. está formado por los siguientes elementos:

- Objetivos: “los objetivos serán los referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar la etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza y aprendizaje debidamente planificadas” (Decreto 52/2015, p. 3).
- Competencias: “se entiende por competencias las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos” (Decreto 52/2015, p. 3).
- Contenidos: “los contenidos son el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza, y se ordenan en asignaturas que se agrupan en algunos de los tres bloques: Troncales, específicas o de libre configuración autonómica” (Decreto 52/2015, p. 3).
- Criterios de evaluación: “los criterios de evaluación son el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumno” (Decreto 52/2015, p. 3).
- Estándares de aprendizaje evaluables: “los estándares de aprendizaje evaluables son las especificaciones de los criterios de evaluación que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura”. (Decreto 52/2015 p. 3).
- Metodología didáctica de esta etapa educativa: “la metodología didáctica se entiende como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje de los alumnos y el logro de los objetivos planteados” (Decreto 52/2015, p. 3).

3. Contenidos

Según se puede ver en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, los contenidos de Educación Física para el curso de tercero de la E.S.O. serán los siguientes:

1. Actividades individuales en medio estable:

- Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury.
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad. - Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

2. Actividades de adversario: el bádminton

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto

- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.

- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

4. Actividades en medio no estable: orientación

- La orientación como actividad físico-deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo.
- Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

5. Actividades artístico expresivas: danzas

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardíaca, la escala de percepción de esfuerzo.

7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

Los contenidos anteriores se distribuyen en las diferentes unidades didácticas a lo largo del curso académico. Estas unidades tienen organización por sí mismas por lo que tendrán objetivos y contenidos propios encaminados a lograr las competencias clave del currículum y se valorarán según los criterios y las actividades de evaluación.

Todas las unidades didácticas deben estar enfocadas a lograr o perfeccionar al menos una de las competencias básicas del currículo.

Antes de explicar las diferentes unidades didácticas de la programación hay que tener en cuenta el calendario escolar del año al que va dirigida la programación (para distribuir las sesiones que compondrán las unidades didácticas correspondientes), en este caso el curso académico 2018/2019. Según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, el calendario escolar, ha de comprender un mínimo de 175 días lectivos para las enseñanzas obligatorias.

El tiempo total efectivo de clase es de 50 minutos en el que se tiene que tener en cuenta el tiempo empleado por el alumnado para el cambio de ropa a indumentaria deportiva, así como el tiempo inicial empleado en agrupar al curso y trasladar el material.

Horario de los grupos-clases a los que va dirigido la programación:

HORAS	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
08:00-09:00		3ºA		3ºD	
09:00-10:00		3ºB			3ºE
10:00-11:00	3ºC		3ºB		3ºF
11:00-11:30	RECREO				
11:30-12:25	3ºD			3ºC	
12:25-13:20			3ºE		3ºA
13:20-14:10		3ºF			

Calendario académico 2018/2019 para la Comunidad de Madrid:

Septiembre 2018

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octubre 2018

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Noviembre 2018

L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Diciembre 2018

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Enero 2019

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Febrero 2019

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Marzo 2019

L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Abril 2019

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mayo 2019

L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Junio 2019

L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Julio 2019

L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

A efectos académicos:

- Inicio periodo lectivo
- Día lectivo
- Día lectivo E.Infant/Casas Niños
- Días no lectivos excepto junio en lectivo
- Jornada INTENSIVA
- Día festivo/vacacional
- Otros días no lectivos
- Fiesta Mañana Capital
- Ultimo día lectivo
- Inicio de período apoyo/refuerzo
- Finalización evaluación final

En la siguiente tabla se muestra la temporalización de las unidades didácticas englobadas dentro de cada trimestre y especificando el número de sesiones de cada unidad didáctica y la semana en la que se impartirá la misma.

TEMPORALIZACIÓN	U.D.	TÍTULO U.D.	Nº SESIONES	SEMANAS LECTIVAS
EVALUACIÓN 1	1	Entreno con mis compañeros	7	1ª-4ª (6 de septiembre- 5 de octubre)
	2	Soy atleta	7	4ª-8ª (8 de octubre- 2 de noviembre)
	3	Cuerpo + mente = Felicidad	6	9ª-11ª (5 de noviembre- 16 de noviembre)
	4	Bádminton ¡A jugar!	7	12ª-15ª (19 de noviembre- 20 de diciembre)
EVALUACIÓN 2	5	Encesto y tiro porque me toca	12	16ª-21ª (8 de enero- 15 de febrero)
	6	Fama, ¡A bailar!	9	22ª-26ª (18 de febrero- 22 de marzo)
	7	Somos lo que comemos	7	27ª-29ª (25 de marzo- 11 de abril)
EVALUACIÓN 3	8	¡Creamos una coreografía!	8	29ª-31ª (23 de abril- 10 de mayo)
	9	La naturaleza amiga	7	31ª-33ª (13 de mayo- 28 de mayo)

4. Objetivos

Para el establecimiento de los objetivos generales en este apartado de la programación se va a mostrar los que nos ofrece el Decreto 48/2015, de 14 de Mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, esta etapa contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apremiar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

5. Competencias

La ley establece en el decreto para la educación secundaria obligatoria (E.S.O.) en la Comunidad de Madrid y más concretamente en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, una lista de ocho competencias clave a desarrollar y que debe conseguir el alumnado. Actualmente, las competencias se entienden como actuaciones integrales para identificar, interpretar, argumentar y resolver problemas del contexto con idoneidad y ética, integrando el saber ser, el saber hacer y el saber conocer (Tobón, 2010).

Para Díaz (2001), las competencias aluden a un saber hacer, a una capacidad para resolver problemas que se aplica de manera flexible y pertinente, adaptándose al contexto y a las demandas que plantean situaciones diversas (Díaz, 2001).

El Ministerio de Cultura y de Educación a través de la Orden ECD/65/2015, del 21 de enero, recoge esta serie de competencias que se muestran y explican a continuación (Orden ECD/65/2015):

1. Competencia en comunicación lingüística. Se refiere a la habilidad para utilizar la lengua, expresar ideas e interactuar con otras personas de manera oral o escrita.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. La primera alude a las capacidades para aplicar el razonamiento matemático para resolver cuestiones de la vida cotidiana; la competencia en ciencia se centra en las habilidades para utilizar los conocimientos y metodología científicos para explicar la realidad que nos rodea; y la competencia tecnológica, en cómo aplicar estos conocimientos y métodos para dar respuesta a los deseos y necesidades humanos.
3. Competencia digital. Implica el uso seguro y crítico de las TIC para obtener, analizar, producir e intercambiar información.
4. Aprender a aprender. Es una de las principales competencias, ya que implica que el alumno desarrolle su capacidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, organizar sus tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir un objetivo.

5. Competencias sociales y cívicas. Hacen referencia a las capacidades para relacionarse con las personas y participar de manera activa, participativa y democrática en la vida social y cívica.

6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor. Implica las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos, como la creatividad o las capacidades para asumir riesgos y planificar y gestionar proyectos.

7. Conciencia y expresiones culturales. Hace referencia a la capacidad para apreciar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura.

Anteriormente se explicaron de forma concisa en qué consisten cada una de las competencias generales por lo que, a continuación, se van a exponer las competencias generales que se pretende que adquieran los alumnos durante todo el curso académico.

Las competencias de la educación secundaria obligatoria vienen detalladas en el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno y son las siguientes:

Competencia en Comunicación lingüística (CL)	
Descriptores	Indicadores
1. Dominar el vocabulario propio de la unidad didáctica correspondiente	A. Conoce el significado del vocabulario propio de la actividad o deporte en cuestión
	B. Utiliza correctamente el vocabulario aprendido
2. Desarrollar habilidades de argumentación para la exposición oral de aspectos relacionados con los contenidos tratados en la unidad didáctica	A. Se expresa y argumenta de forma adecuada durante la realización de debates y en la dirección de calentamientos grupales

Competencia Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)	
Descriptores	Indicadores
1. Dominar los conocimientos matemáticos propios de la unidad didáctica correspondiente	A. Conoce la duración de los tiempos de juego de las actividades o deportes de las diferentes unidades didácticas
	B. Es capaz de llevar a cabo la puntuación o tiempos en las diferentes actividades de las unidades didácticas
Competencia digital (CD)	
Descriptores	Indicadores
1. Utilizar internet como fuente de información	A. Encuentra la información requerida en internet sobre la reglamentación de las diferentes actividades deportivas

	B. Conoce páginas web donde poder encontrar información requerida a cerca de la unidad didáctica
2. Manejar de manera adecuada los medios audiovisuales	A. Interpreta correctamente la información recibida mediante el vídeo propio de ejecuciones técnicas B. Realiza correctamente tanto la presentación en PowerPoint como otras aplicaciones para aplicarlas en las sesiones de aula

Aprender a aprender (AA)	
Descriptores	Indicadores
1. Realizar de forma adecuada calentamientos generales y específicos de diferentes actividades y deportes	A. Busca de manera autónoma información sobre las características que debe tener un calentamiento general y específico B. Dirige de manera individual el calentamiento específico de un deporte o actividad C. Valora la importancia de las actividades de vuelta a la calma después de una actividad deportiva intensa
2. Conocer las reglas propias de diferentes actividades y deportes	A. Conoce de forma autónoma las reglas básicas de las diferentes modalidades y actividades deportivas B. Participa con sus compañeros en una competición de diferentes actividades y deportes cumpliendo de forma correcta su normativa

Competencias sociales y cívicas (CSC)	
Descriptores	Indicadores
1. Aprender a resolver conflictos mediante técnicas de dinámicas de grupo	A. Emplea la palabra para llegar a acuerdos de manera respetosa y cívica B. Se relaciona con sus compañeros y profesores respetando el turno de palabra C. Dialoga con sus compañeros usando argumentos para contradecir opiniones, no utiliza la negación sin argumentación
2. Aprender a resolver conflictos mediante técnicas de dinámicas de grupo	A. Desarrolla la capacidad de esfuerzo grupal para conseguir un objetivo B. Cooperar con los demás dentro de la práctica deportiva
3. Mejorar las dinámicas de trabajo con los compañeros	C. Fomenta la integración, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo durante la práctica deportiva D. Muestra un espíritu de juego limpio como base de las relaciones entre iguales E. Respeta las normas de juego como base del buen desarrollo de la actividad y como punto de apoyo de la convivencia

	F. Conoce y acepta las posibilidades y limitaciones propias y de los demás
	G. Fomenta una cultura de la paz y rechazo de actitudes violentas durante el desarrollo de las unidades didácticas

Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)	
Descriptores	Indicadores
1. Aplicar de forma correcta diferentes técnicas en las unidades didácticas	A. Realiza de forma adecuada elementos técnicos de diferentes modalidades deportivas B. Cumple el reglamento de las actividades deportivas durante su práctica
2. Organizar campeonatos de diferentes modalidades deportivas	A. Planifica la distribución de los partidos de diferentes deportes en los recreos en función del número de equipos, días para la competición o campos de juego disponible. B. Arbitra los partidos dominando el reglamento y controlando de forma responsable situaciones de conflicto que puedan surgir durante el juego
3. Mostrar una actitud favorable durante el desarrollo de la unidades didácticas	A. Se comporta con autorregulación y autogestión en el desempeño las actividades propias de la unidad didáctica B. Muestra autosuperación, esfuerzo y perseverancia.

Conciencia y expresiones culturales (CEC)	
Descriptores	Indicadores
1. Conocer la historia y desarrollo de las diferentes unidades didácticas	A. Conoce los orígenes de la actividad o deporte correspondiente B. Conoce la repercusión a nivel nacional que tiene la actividad o modalidad deportiva

6. Unidades didácticas

Para esclarecer la agrupación de las unidades didácticas, estas se han agrupado en los siguientes bloques temáticos (cada uno asignado con un color):

- Condición física y salud: color gris
- Juegos y deportes: color naranja
- Expresión corporal: color amarillo
- Actividades en el medio natural: color verde

6.1. Primera evaluación

Unidad didáctica 1- Entreno con mis compañeros					Nª sesiones: 7							
Bloque temático		Condición física y salud										
Objetivos generales de etapa		1	2	3	4	5	6	7	8	11		
Competencias		CL	CMCT	AA	CD	CSC	SIEE					
Objetivos de la unidad didáctica												
<ul style="list-style-type: none">- Aplicar los principios básicos y sistemas de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.- Saber tomar e interpretar la frecuencia cardiaca estableciendo los ritmos e intensidades adecuados al ejercicio.- Valorar el hecho de alcanzar una buena condición física como base de unas mejores condiciones de salud.- Fomentar el hábito a la práctica sistemática de la actividad física como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y la calidad de vida.- Tomar conciencia de las posturas que se adoptan habitualmente y son nocivas para la salud corporal. Aprender algunos ejercicios correctivos de determinadas patologías (columna vertebral).												
Contenidos												
<ul style="list-style-type: none">- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas												

Evaluación	Instrumentos de evaluación
	<p>1. Hoja de registro anecdótico</p> <p>2. Batería de tests. Test de Cooper, test del salto horizontal desde posición estática, test de lanzamiento de balón medicinal, test de 50 metros lisos y test de flexión profunda de tronco.</p> <p>3. Diario de campo</p>
	Criterios de evaluación
	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>
	Estándares de aprendizaje
	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.</p>

	10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.		
	Tipo de evaluación		
	Heteroevaluación y autoevaluación		
Atención a la diversidad	Se realizará la batería de test mencionada anteriormente al principio y otro al finalizar la unidad didáctica para ver el desarrollo		
Metodología	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Organización
	Mando directo	- Mando directo - Asignación de tareas	Individual y parejas
Recursos didácticos	<p>Materiales: colchonetas, balones medicinales, bancos suecos, espalderas, cuerdas, picas y conos.</p> <p>Espaciales: patio polideportivo, pabellón cubierto, zonas naturales fuera del colegio.</p> <p>Humanos: un profesor de educación física</p> <p>Electrónicos: internet, contenido teórico de apoyo</p>		

Unidad didáctica 2- Soy atleta						Nª sesiones: 7					
Bloque temático		Condición física y salud									
Objetivos generales de etapa		1	2	3	4	5	7	10	11		
Competencias		CL	CMCT	AA	CD	CSC	SIEE				
Objetivos de la unidad didáctica											
<ul style="list-style-type: none">- Conocer diferentes modalidades del atletismo (salto de altura, salto de longitud y 100 metros valla).- Tener noción del reglamento básico del salto de altura, salto de longitud y 100 metros valla.- Ejecutar correctamente los diferentes gestos técnicos de las modalidades de atletismo vistas.- Conocer la técnica del paso de vallas- Conocer la historia del salto de altura- Iniciarse en el salto de altura mediante la técnica del estilo Fósbury-Participar activamente durante la práctica.-Colaborar y cooperar con el resto de los compañeros-Respetar las posibilidades y limitaciones propias y las de los compañeros.											
Contenidos											
<ul style="list-style-type: none">- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas											

- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

Evaluación	Instrumentos de evaluación
	1. Ficha de autoevaluación. 2. Hoja de registro anecdótico 3. Examen práctico 4. Diario de campo individual
	Criterios de evaluación
	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
	Estándares de aprendizaje
	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. 10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

	Tipo de evaluación		
	Heteroevaluación y autoevaluación		
Atención a la diversidad	Los alumnos aprenderán conocimientos sobre el atletismo adaptado para personas con amputación de piernas y de un brazo. De esta forma serán conscientes de la dificultad que esta práctica conlleva. En este tipo de actividades los alumnos deberán ir a la pata coja o solo pudiendo apoyar un brazo.		
Metodología	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Organización
	<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo - Enseñanza mediante la indagación 	<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo - Asignación de tareas - Descubrimiento guiado - Resolución de problemas 	Individual, parejas y grupos de entre 4-6 alumnos.
Recursos didácticos	<p>Materiales: conos, picas, vallas, aros, colchonetas pequeñas y una grande.</p> <p>Espaciales: patio polideportivo, pabellón cubierto</p> <p>Humanos: un profesor de educación física</p> <p>Electrónicos: internet, vídeo de técnica de paso de valla y salto de altura.</p>		

Unidad didáctica 3- Cuerpo + mente= Felicidad					Nª sesiones: 6						
Bloque temático	Condición física y salud										
Objetivos generales de etapa	1	2	3	4	5	7	8	10	11		
Competencias	CL	CMCT	AA	CD	CSC	SIEE					
Objetivos de la unidad didáctica											
<ul style="list-style-type: none">- Conducir, botar y golpear distintos objetos, con seguridad y con alguna estrategia con finalidad.- Desarrollar la coordinación óculo-manual mediante el manejo de implementos.- Valorar los efectos beneficiosos que conlleva la práctica de juegos y ejercicios de coordinación.- Relacionarse mediante las diferentes modalidades del juego con el resto de los compañeros participando en él con independencia del nivel alcanzado.											
Contenidos											
<ul style="list-style-type: none">- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas											

- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.	
Evaluación	Instrumentos de evaluación
	1. Pruebas prácticas: ejercicios de salto a la comba: 2 dificultades; examen de malabares; y examen de volteretas y equilibrios.
	2. Diario de campo individual
	Criterios de evaluación
	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
	5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
	Estándares de aprendizaje
	1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
	5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
	5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
	Tipo de evaluación
	Heteroevaluación
Atención a la diversidad	Adaptación de la enseñanza de cada tarea, en función del grado de aprendizaje inicial del alumno. Se atenderán los problemas de cada alumno de forma individual.

Metodología	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Organización
	<ul style="list-style-type: none"> - Enseñanza mediante la indagación - Mando directo 	<ul style="list-style-type: none"> - Mando directo - Enseñanza recíproca - Descubrimiento guiado - Resolución de problemas 	Grupos de 4-5 alumnos, parejas e individualmente.
Recursos didácticos	Materiales: colchonetas, indiacas, bates de béisbol, aros, pelotas y cuerdas. Espaciales: pabellón y pistas exteriores. Humanos: un profesor de educación física. Electrónicos: Internet		

Unidad didáctica 4- Bádminton ¡A jugar!						Nª sesiones: 7					
Bloque temático		Juegos y deportes									
Objetivos generales de etapa	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	
Competencias	CL	CMCT	AA	CD	CSC	SIEE					
Objetivos de la unidad didáctica											
<ul style="list-style-type: none">- Conocer y poner en práctica diferentes formas de entrenar la fuerza, tanto de los miembros inferiores como de los superiores.- Conocer el reglamento básico del bádminton.- Respetar las normas, asumirlas e interiorizarlas.- Ejercer actitudes de respeto por el adversario.- Aceptar la derrota y relativizar la victoria.											
Contenidos											
<ul style="list-style-type: none">- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.											
Evaluación	Instrumentos de evaluación										
	1. Hoja de registro anecdótico										
	2. Autoevaluación										
	3. Examen práctico										
Evaluación	Criterios de evaluación										
	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.										

	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>		
	Estándares de aprendizaje		
	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>		
	Tipo de evaluación		
	Heteroevaluación y autoevaluación		
Atención a la diversidad	Los alumnos exentos de parte práctica participarán de manera activa en las clases ayudando a sus compañeros a corregir sus errores técnicos.		
Metodología	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Organización
	<p>- Enseñanza mediante la indagación</p> <p>- Mando directo</p>	<p>- Mando directo</p> <p>- Descubrimiento guiado.</p> <p>- Enseñanza recíproca</p> <p>- Resolución de problemas</p>	Parejas y todo el grupo de clase.

		- Grupos reducidos.	
Recursos didácticos	Materiales: material: raquetas, volantes, redes, setas y conos. Espaciales: pista polideportiva cubierta. Humanos: un profesor de educación física. Electrónicos: Internet, vídeos.		

6.2. Segunda evaluación

Unidad didáctica 5- Encesto y tiro porque me toca						Nª sesiones: 12					
Bloque temático		Juegos y deportes									
Objetivos generales de etapa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Competencias	CL	CMCT	AA	CD	CSC	SIEE					
Objetivos de la unidad didáctica											
<ul style="list-style-type: none">-Conocer las reglas más específicas del baloncesto (normativa, terreno de juego y material).-Ejecutar los diferentes elementos técnico-tácticos a nivel individual y colectivo que componen el deporte del baloncesto.-Tomar decisiones tácticas en función de compañeros y adversarios.-Coordinar sus movimientos con los de sus compañeros en acciones de ofensivas y defensivas grupales.-Fomentar en los alumnos actitudes de respeto, solidaridad y de cooperación.-Respetar normas y reglas de este deporte, participando de forma activa en la práctica del mismo, independientemente del nivel técnico alcanzado.-Fomentar actitudes de esfuerzo en el trabajo personal y grupal.-Lograr que se produzca la aceptación de los compañeros de equipo con independencia de su nivel de habilidad.-Valorar el juego como una actividad placentera a utilizar en el tiempo libre.											
Contenidos											
<ul style="list-style-type: none">- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.											
	Instrumentos de evaluación										

Evaluación	1. Hoja de registro anecdótico 2. Hoja de autoevaluación 3. Diario de campo 4. Hoja de evaluación de examen práctico 5. Hoja de coevaluación grupal sobre las exposiciones 6. Examen teórico sobre fundamentos del baloncesto
	Criterios de evaluación
	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
	Estándares de aprendizaje
	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.		
	7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.		
	7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.		
	10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.		
	10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.		
	Tipo de evaluación		
	Heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación		
Atención a la diversidad	Se realizarán grupos por niveles durante las clases para que los alumnos menos aventajados puedan seguir aprendiendo y no se queden estancados.		
Metodología	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Organización
	- Enseñanza mediante la indagación - Mando directo	- Asignación de tareas - Mando directo - Descubrimiento guiado	Individual, parejas y grupos reducidos.
Recursos didácticos	Materiales: - Deportivos: 8 canastas, 25 balones. - No convencionales: 15 conos naranjas pequeños, 10 conos naranjas medianos, 40 conos con agujeros multi-actividad adaptable para picas de PVC, 50 setas de señalización, 5 cronómetros y 5 silbatos. Espaciales: pistas exteriores de baloncesto y pabellón escolar Humanos: un profesor de educación física Electrónicos: Internet, proyector, ordenador, PowerPoint, cámara de vídeo.		

Unidad didáctica 6- Fama, ¡A bailar!					Nª sesiones: 9						
Bloque temático		Expresión corporal									
Objetivos generales de etapa	1	2	3	4	7	10	11	12			
Competencias	AA	CD	CSC	SIEE	CEC						

Objetivos de la unidad didáctica	
<ul style="list-style-type: none"> - Aprender danzas populares y tradicionales de distintas partes del mundo. - Aprender bailes de salón, latinos, moderno, aeróbic. - Desarrollar la capacidad de crear nuevas figuras y montar coreografías individuales y en grupo. - Mejorar el ritmo. - Valorar la colaboración entre compañeros/as fomentando las relaciones grupales. - Desarrollar las posibilidades comunicativas mediante movimientos corporales de representaciones y comprender mensajes corporales observando gestos en los demás. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> - La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales. - Diseño y realización de coreografías. Agrupamientos y elementos coreográficos. 	
Evaluación	Instrumentos de evaluación
	1. Hoja de autoevaluación 2. Hoja de registro anecdótico 3. Diario de campo 4. Examen práctico
	Criterios de evaluación
	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
	Estándares de aprendizaje
	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

	Tipo de evaluación		
	Heteroevaluación y autoevaluación		
Atención a la diversidad	Adaptar las enseñanzas impartidas de baile a las posibilidades motrices de la mayor parte del alumnado.		
Metodología	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Organización
	- Enseñanza mediante la indagación - Mando directo	- Resolución de problemas - Mando directo	Toda la clase y grupos de 5 alumnos
Recursos didácticos	Materiales: equipo de música, colchonetas, fichas de observación y trabajo de las danzas del mundo. Espaciales: pabellón escolar. Humanos: un profesor de educación física. Electrónicos: mini-cadena y CDs.		

Unidad didáctica 7- Somos lo que comemos						Nª sesiones: 7						
Bloque temático		Condición física y salud										
Objetivos generales de etapa		1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	
Competencias		CL	CMCT	AA	CD	CSC	SIEE					
Objetivos de la unidad didáctica												
<ul style="list-style-type: none">- Conocer los valores básicos de ingesta diaria recomendada por grupos poblacionales.- Experimentar las propias sensaciones corporales ante una mala y buena alimentación previa a una actividad física.- Ser capaz de aconsejar a otras personas sobre alimentos saludables- Conocer y manejar el gasto energético demandado en diversas actividades deportivas- Adquirir las habilidades básicas para poder diseñar un menú alimentario sano y equilibrado- Colaborar con el compañero o equipo para la consecución de un objetivo.- Valorar la importancia de la alimentación en deportistas.- Conocer el metabolismo humano.												
Contenidos												
-Balance energético entre ingesta y gasto calórico.												
	Instrumentos de evaluación											
	1. Hoja de autoevaluación											

Evaluación	2. Hoja de registro anecdótico
	3. Diario de campo
	Criterios de evaluación
	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
	5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
	Estándares de aprendizaje
	4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
	4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
	4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
	4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
	5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
	5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
	10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
	Tipo de evaluación
	Heteroevaluación y autoevaluación

Atención a la diversidad	Los alumnos que presenten dificultades contarán con un alumno ayudante para facilitar el aprendizaje.		
Metodología	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Organización
	Enseñanza mediante la indagación	- Descubrimiento guiado - Resolución de problemas	Individualmente y grupos de entre 4-6 alumnos.
Recursos didácticos	Materiales: aros, conos, porterías, balones, petos, bancos suecos, picas. Espaciales: pabellón escolar y pistas polideportivas. Humanos: un profesor de educación física Electrónicos: Internet, fichas de registro de técnica		

6.3 Tercera evaluación

Unidad didáctica 8- ¡Creamos una coreografía!						Nª sesiones: 8						
Bloque temático		Expresión corporal										
Objetivos generales de etapa		1	2	3	4	5	6	7	8	10	11	
Competencias		CL	CMCT	AA	CD	CSC	SIEE					
Objetivos de la unidad didáctica												
<ul style="list-style-type: none">- Realizar una coreografía grupal.- Ajustar la coreografía a un ritmo musical y ser capaz de seguirlo adecuadamente.- Colaborar con el resto de compañeros.- Analizar el riesgo existente en las distintas instalaciones y figuras.- Fomentar la creatividad individual y grupal.												
Contenidos												
<ul style="list-style-type: none">- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.												
Evaluación	Instrumentos de evaluación											
	1. Hoja de autoevaluación											
	2. Hoja de registro anecdótico											
	3. Prueba práctica											
	Criterios de evaluación											
	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.											

	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.											
	Estándares de aprendizaje											
	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.											
	2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.											
	2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.											
	2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.											
	10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.											
Tipo de evaluación												
Heteroevaluación y autoevaluación												
Atención a la diversidad	Los alumnos exentos de actividad física tendrán una especial participación en esta actividad y serán los encargados de analizar las diferentes técnicas realizadas por sus compañeros y ayudarles a corregir sus errores de ejecución.											
Metodología	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza					Organización					
	- Enseñanza mediante la indagación - Mando directo	- Asignación de tareas - Descubrimiento guiado - Resolución de problemas - Mando directo					Individual, parejas y grupos reducidos.					
Recursos didácticos	Materiales: Ninguno											
	Espaciales: tapete de gimnasia rítmica											
	Humanos: un profesor de educación física											
	Electrónicos: Internet, hojas de observación y trabajo de investigación.											
Unidad didáctica 9- La naturaleza amiga						Nª sesiones: 7						
Bloque temático		Actividades en el medio natural										
Objetivos generales de etapa		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Competencias		CL	CMCT	AA	CD	CSC	SIEE					

Objetivos de la unidad didáctica	
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las normas básicas de seguridad y respeto hacia el medio natural. - Aprender el origen y procedencia del deporte de orientación. - Dominar las técnicas básicas para saber orientarse a través de signos naturales. - Saber interpretar mapas topográficos (leyendas, escalas...) - Elaborar mapas de orientación propios. - Manejar correctamente la brújula, el plano y el talonamiento en orientación. 	
Contenidos	
<ul style="list-style-type: none"> -La orientación como actividad físico-deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales). - Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas. - La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación. - Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. - Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza. 	
Evaluación	Instrumentos de evaluación
	1. Diario de campo 2. Hoja de registro anecdótico 3. Examen teórico-práctico
	Criterios de evaluación
	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.
Estándares de aprendizaje	

	8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.		
	8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.		
	8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.		
	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.		
	9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.		
	9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.		
	10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.		
	Tipo de evaluación		
	Heteroevaluación y autoevaluación		
Atención a la diversidad	Las parejas entre el alumnado en la actividad extraescolar se formarán entre alumnos con dificultades para aprender los conceptos del deporte de orientación y alumnos que dominan en mayor medida el deporte para que puedan aprender unos de otros.		
Metodología	Técnicas de enseñanza	Estilos de enseñanza	Organización
	- Mando directo - Enseñanza mediante la indagación	- Enseñanza recíproca - Descubrimiento guiado - Resolución de problemas - Mando directo	Individualmente, parejas y grupos reducidos.
Recursos didácticos	Materiales: brújulas, mapas y balizas.		
	Espaciales: pistas exteriores.		
	Humanos: un profesor de educación física		
	Electrónicos: Internet		

7. Metodología

Esta programación se va a fundamentar en una serie de principios metodológicos imprescindibles para el proceso de aprendizaje del alumno. Estos principios se basan en los principios expuestos por Ortiz (2005) y son los siguientes:

- Principio de individualización: como se sabe, no todos los alumnos son iguales, cada uno tiene su propia manera de pensar y de actuar, por lo que hay que fomentar este principio para potenciar la autonomía, la responsabilidad y el aprendizaje en el alumnado. Estos aspectos se abordarán a través de la realización de varias tareas, tanto teóricas como prácticas, donde el alumno, de forma individual, debe realizar un trabajo y entregarlo. Este principio se verá desarrollado en todas las unidades didácticas ya que la idea principal de esta programación es hacer llegar los aprendizajes a todos los alumnos por igual sin importar su nivel de partida en cada uno de los contenidos a tratar.
- Principio de socialización: los seres humanos tienden a comunicarse y relacionarse constantemente con los demás. Por ello, durante todas las unidades didácticas de esta programación, se van a realizar tareas donde la comunicación con los compañeros estará muy presente y se fomentarán las habilidades sociales entre el alumnado mediante tareas grupales en las que sean totalmente necesaria la participación activa de todos los miembros del grupo.
- Principio de actividad: el alumno debe ser un ser activo en las clases para que exista un aprendizaje significativo de los contenidos y conseguir los objetivos planteados. Este principio se tratará a través de los estilos de enseñanza de resolución de problemas y enseñanza recíproca, así como del trabajo activo de las sesiones prácticas en general y actividades individuales que se realicen en cada unidad didáctica. Se pretende una participación activa del alumnado en las clases, no solo a la hora de ejecutar tareas, sino también para resolver situaciones de manera autónoma partiendo de los aprendizajes adquiridos anteriormente. Para ello, en las unidades didácticas de deportes se va a buscar que el tiempo de práctica de cada alumno sea el máximo posible, llevando a cabo una metodología global el mayor número posible de sesiones. Igualmente se intentará que el alumnado tome decisiones individuales y grupales en todas las unidades

didácticas, fomentando el pensamiento creativo y la capacidad de organización grupal entre el alumnado.

- Principio del juego: el juego es uno de los mejores medios e instrumentos para producir aprendizaje significativo en los alumnos. Por ello, se utilizará en diferentes unidades didácticas, con el fin de hacer más atractivo y ameno el aprendizaje para el alumnado. El juego es un elemento motivador por excelencia para todas las personas con independencia de su edad. Por ello, se van a emplear las tareas jugadas para mejorar tanto conceptos técnicos o tácticos de las diferentes unidades didácticas.
- Principio de creatividad: el alumno debe saber crear de forma original y con sentido. Este principio se llevará a cabo a través de las actividades de desarrollo de cada unidad didáctica. No solo se fomentará la creatividad en las sesiones prácticas, sino también durante las sesiones teóricas en las que tengan que diseñar una presentación digital o explicar por grupos algún concepto al resto de compañeros

Los aspectos metodológicos que se van a llevar a cabo durante el proceso de aprendizaje del alumnado van a ser determinantes para que estos alcancen los objetivos a través del desarrollo de los contenidos de toda la programación. Según Delgado (1991), los métodos de enseñanza o didácticos son caminos que nos llevan a conseguir el aprendizaje en los alumnos, es decir, a alcanzar los objetivos de enseñanza.

Atendiendo a lo expuesto por Alventosa (1999) se detallarán los métodos de enseñanza utilizados a lo largo de todas las unidades didácticas de esta programación. En esta programación se va a emplear tanto el método inductivo como deductivo:

- ◆ El método deductivo que “opera de lo general a lo particular” (Ruiz et al., 2003, p. 178) se va a desarrollar únicamente en la enseñanza de aspectos técnicos de diferentes deportes ya que será para conseguir un perfeccionamiento o mejora de algo muy específico.
- ◆ El método inductivo que “opera de lo particular a lo general. Parte de principios evidentes por sí mismos, que se admiten sin discusión, para derivar en conclusiones particulares” (Ruiz et al., 2003, p. 178) será pieza fundamental en todas las unidades didácticas de esta programación, ya que se pretende un papel activo del alumno en todo momento.

Seguendo a Sánchez (1986), se diferencian tres tipos de estrategias de aprendizaje:

1. Estrategia en la práctica global. Cuando se aborda la tarea en su totalidad.
2. Estrategia en la práctica analítica. Cuando la tarea se divide en partes y se enseñan por separado.
3. Estrategia en la práctica mixta. Consiste en combinar ambas estrategias, globales y analíticas, tratando de sacar lo positivo de cada una.

Las técnicas de enseñanza según Delgado (1993), son la forma de presentar la tarea o actividad por parte del profesorado en función de unas variables que como son los objetivos, las propias actividades, las características del alumnado... Las técnicas de enseñanza se basan en los siguientes aspectos: la forma del profesor de dar la información inicial; la forma de ofrecer el conocimiento de los resultados y la forma de motivar a los alumnos/as.

En cuanto a los estilos de enseñanza, existen numerosas clasificaciones de los estilos de enseñanza. En este caso se va a utilizar la clasificación de Delgado (1991):

A) Estilos de enseñanza tradicionales:

- Mando directo: el profesor marca el ritmo de la ejecución teniendo un control total sobre el grupo.
- Mando directo modificado: se basa en la explicación de la tarea por parte del profesor y demostración por un modelo (propio profesor o un alumno aventajado).
- Asignación de tareas: el maestro planifica y propone las tareas y el alumno las realiza de forma individual.

B) Estilos de enseñanza que propician la sociabilidad:

- Trabajo en grupo: se divide el grupo en varios subgrupos que, trabajando de forma conjunta todos los integrantes de los subgrupos, deberán realizar o resolver una tarea propuesta por el docente.

C) Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumno en la enseñanza:

- Enseñanza recíproca: es una enseñanza por parejas en la que uno observa y otro ejecuta y viceversa. El profesor en este caso planifica la tarea y determina los aspectos a observar.
- Grupos reducidos: igual que la enseñanza recíproca pero con grupos de 3 a 5 alumnos, donde uno o dos alumnos ejecutan y los demás observan.

D) Estilos de enseñanza que comportan la implicación cognoscitiva directa del alumno en su aprendizaje:

- Descubrimiento guiado: el profesor plantea la tarea y el alumno ensaya y experimenta. Luego, el docente le ofrece una guía para orientarle en la búsqueda de la solución.
- Resolución de Problemas: el profesor plantea la actividad y el alumno busca soluciones. El papel del alumno es muy activo y estimula su creatividad.

La organización del alumnado variará de manera considerable dependiendo de las sesiones, aunque casi siempre se va a trabajar en grupos reducidos o en parejas para favorecer el máximo tiempo de práctica posible.

En lo referente al feedback, este será de diferentes tipos dependiendo de la metodología utilizada, el contenido a desarrollar, la organización del grupo etc. Los que más se utilizarán según el momento de dar el feedback serán los siguientes atendiendo a la clasificación de Delgado (1991):

- Concurrente: durante la ejecución de una actividad
- Terminal: nada más terminar la ejecución técnica o de la actividad.
- Retrasado: tras pasar cierto tiempo de la ejecución.

Y según la función del feedback se utilizará Delgado (1991):

- Descriptivo: cuando describe la ejecución del alumno
- Evaluativo: cuando se da un juicio de valor
- Comparativo: cuando se analizan dos ejecuciones distintas y se comparan.
- Explicativo: cuando se explica la causa-efecto de la ejecución
- Prescriptivo: indicando el desarrollo de una acción
- Afectivo: para animar (refuerzo positivo) o para recriminar (refuerzo negativo).

8. Recursos didácticos

Se debe indicar todos los recursos que serán necesarios durante el desarrollo de la programación. Es importante tener previstos todos estos recursos que en el momento de impartir un contenido determinado haya insuficiencia o inexistencia de algún material. Se puede seguir la siguiente clasificación:

- RECURSOS DIDÁCTICOS HUMANOS

En cuanto a los recursos humanos, destacar que el centro solo cuenta con un profesor de Educación Física para este curso de 3º E.S.O., el cual se va a encargar del desarrollo de todas las clases teóricas y prácticas de la materia.

- RECURSOS DIDÁCTICOS ESPACIALES

La ley también marca los requisitos mínimos de los centros que imparten enseñanzas escolares. Estos requisitos mínimos son:

- Un patio de recreo de, al menos, tres metros cuadrados por puesto escolar y que, como mínimo, tendrá una superficie de 44 por 22 metros, susceptible de ser utilizado como pista polideportiva.
- Una biblioteca de 60 metros cuadrados con dotación de equipos informáticos suficientes para agilizar su gestión y el fomento de la lectura en los alumnos.
- Un gimnasio con una superficie de 480 metros cuadrados y que incluirá vestuarios, duchas y almacén.
- Aseos y servicios higiénico-sanitarios en número adecuado a la capacidad del centro, tanto para alumnos como para profesores.

A continuación, se detallan todos los recursos espaciales disponibles para el desarrollo de las diferentes unidades didácticas que componen esta programación:

1. Pabellón escolar: dispone de una pista de 35x15 m, con 4 canastas, campo de baloncesto, voleibol, fútbol sala y bádminton.
2. Pistas polideportivas exteriores: dispone una pista polideportiva donde hay 4 canastas, 2 campos de baloncesto, uno de fútbol sala y balonmano y dos de voleibol.
3. Piscina: dispone de una piscina climatizada. El vaso grande tiene una dimensión de 50 x 15 metros.

4. Tatami: el centro dispone de una sala con tatami para realizar actividades de lucha y presenta unas dimensiones de 6 x 6 metros.

- RECURSOS MATERIALES

En este apartado el centro dispone de diversos recursos materiales como son:

- Medios impresos: apuntes del curso académico en PDF que deben ser impresos por los alumnos para su utilización y hojas de evaluación.
- Medios visuales: calendarios en tablón del gimnasio con fechas de exámenes, evaluaciones de los tres trimestres con sus calificaciones, fechas de exposiciones, los contenidos teóricos se desarrollarán a partir de presentaciones PowerPoint en el proyector de la propia aula de clase del curso.
- Recursos sonoros: se requerirá de un reproductor de CD y mp3 para la unidad didáctica de expresión corporal.
- Recursos audiovisuales: videos ilustrativos sobre los contenidos propios a las unidades didácticas a desarrollar a lo largo del curso.
- Recursos informáticos: se necesitará del aula de informática con los ordenadores con conexión a internet, un blog de clase y haremos uso de la pizarra digital para la exposición de los alumnos.
- Recursos soporte: se utilizará una cámara de video para la grabación y análisis de gestos técnicos de la unidad didáctica.

9. Evaluación

A continuación, se exponen los criterios de evaluación referentes a 3º E.S.O. que marca el Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato:

- **Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje para los alumnos de 3ºE.S.O.:**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
 - 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
 - 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
 - 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.
 - 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
 - 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
 - 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
 - 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
 - 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.

8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Estos son los criterios de evaluación seleccionados para esta programación didáctica:

- **Criterios de calificación:**

- Conceptual.....35%
- Procedimental.....50%
- Actitudinal.....15%

El criterio de calificación referente a lo conceptual se basa en contenidos correspondientes al área del saber, es decir, los hechos, fenómenos y conceptos que los estudiantes pueden “aprender” y que están conformados por conceptos, principios, leyes, enunciados, teoremas y modelos (Coll, 1992).

El criterio de calificación procedimental constituye un conjunto de acciones que facilitan el logro de un fin propuesto. El estudiante será el actor principal en la realización de los procedimientos que demandan los contenidos, es decir, desarrollará su capacidad para “saber hacer” (Agudelo, 2001).

Por último, el criterio de calificación actitudinal hace referencia a aspecto relacionados con el cumplimiento de las normas establecidas, la disposición positiva ante la ejecución de tareas, el respeto a las normas etc. (Coll, 1992).

La mayor parte del peso de la calificación educativa recaerá sobre el trabajo práctico de la materia (50%) ya que esta parcela permite evaluar a la vez el componente

motriz y cognitivo del alumno, que son la base sobre la que se fundamenta la asignatura de Educación Física. Este apartado tiene que evaluar la consecución de los criterios de evaluación 1,2,3,4,5 y 6. Para ello hay que evaluar cada estándar de aprendizaje de cada criterio de evaluación y, para ello, se van a utilizar diferentes instrumentos de evaluación como pueden ser pruebas de aptitudes físicas, hojas de registro anecdótico, diario de campo individual, diario del profesor, examen práctico... Estos instrumentos de evaluación serán diferentes dependiendo de la unidad didáctica en cuestión y del propio estándar de aprendizaje, sin embargo, está detallado en el apartado 6. Unidades didácticas.

La segunda parte con mayor carga en la calificación de la asignatura corresponde al apartado conceptual (35%). Dentro de este apartado se engloba las exposiciones y presentaciones realizadas ante el grupo y los respectivos trabajos a cada unidad didáctica, todo ello supondrá un 20%. El 15% restante se tendrá en cuenta el examen teórico en el que se deberá sacar un 4 o más para poder hacer media. Este apartado tiene que evaluar la consecución de los criterios de evaluación 8,9, y 10 y, como se ha mencionado anteriormente, dicha evaluación se realizará con la ayuda de instrumentos de evaluación que sean útiles para una evaluación correcta y objetiva de los estándares de aprendizaje correspondientes. En este apartado los instrumentos de evaluación que cobrarán más peso son los exámenes teóricos y las hojas de evaluación y coevaluación grupal sobre las exposiciones realizadas.

Por último, el apartado actitudinal, tendrá una carga de un 15% sobre la nota total. En este apartado los alumnos serán calificados mediante una hoja de registro anecdótico que el profesor rellenará en función de los resultados de su observación directa, del comportamiento y la participación del alumno durante las clases de Educación Física. El profesor hará referencia a puntualidad, indumentaria, comportamiento del alumno durante el transcurso de la clase, empatía y respeto al material, compañeros y profesorado, evaluando así el criterio de evaluación número 7. Este apartado es el que tiene un mayor componente subjetivo, pero para intentar minimizar el mismo y que sea una evaluación más objetiva, el docente se apoyará de las hojas de registro anecdótico y el diario de campo individual como instrumentos de evaluación.

Será necesario alcanzar como mínimo una nota de cuatro (4) en cada tipo de contenido para hacer media; en caso contrario se resuelve como insuficiente la calificación obtenida por el alumno.

Para obtener la valoración positiva al finalizar el curso, el alumno deberá haber entregado todos los trabajos y superado con éxito cada uno de los trimestres (es decir, deberá haber obtenido al menos un 5 en cada uno de ellos). Si no es así, tendrá dos opciones:

1) Presentarse en junio a la parte de la prueba global correspondiente al trimestre/trimestres en los que haya obtenido una calificación negativa.

2) Presentarse a la prueba extraordinaria de junio, de carácter global en la que se examinará de todos los contenidos vistos durante el curso.

Prueba extraordinaria de junio:

Como ya se ha mencionado, el alumno que habiendo suspendido alguno de los trimestres no lograra obtener la calificación positiva en la prueba global de junio, bien por decisión propia de no presentarse, o bien por no cumplir los mínimos exigidos, podrá optar a la prueba extraordinaria de junio.

En dicha prueba el alumno deberá demostrar sus capacidades respecto a los mínimos exigibles, sin ser excluidos aquellos que pudiera haber logrado con anterioridad. Es decir, deberá realizar una prueba de carácter global referente a todo el curso, no sólo a alguna de las tres evaluaciones. Dicha prueba será un examen teórico tipo test sobre los contenidos abordados a lo largo del curso académico.

• Tipos de evaluación:

Para esta programación se utilizarán varios tipos de evaluación en función del tipo de unidad didáctica y de si el trabajo es grupal o individual. Seguiremos lo establecido por Díaz (1993).

- Se emplea la heteroevaluación (el proceso de evaluación lo realiza el profesor) ya que muchas de las decisiones y de las valoraciones del proceso de aprendizaje las realizará el profesor en función de todos los instrumentos de evaluación utilizados. Pero se realizará de forma conjunta con otro tipo de evaluación como.

- La coevaluación (el proceso de evaluación lo llevarán a cabo los propios compañeros) se empleará en alguna U.D. donde se realice el trabajo grupal y teniendo como objetivo el medio de retroalimentación bilateral, que señala los aspectos a mejorar (acompañados de propuestas para ello), como los aspectos positivos que constituyen

fortalezas de la persona o del grupo evaluado; la coevaluación adquiere sentido en la medida en que posibilita la eficacia y perfeccionamiento del aprendizaje.

- La autoevaluación es el tipo de evaluación en la que el propio alumno, al finalizar cada unidad didáctica, se va a evaluar a sí mismo siguiendo una serie de criterios indicados por el profesor. Este tipo de evaluación se utilizará para conseguir que los alumnos tengan una impresión objetiva sobre sus aprendizajes y competencias adquiridas, además de que el profesorado obtenga una valiosa información sobre las propias impresiones que tiene el alumno sobre su propio proceso de enseñanza-aprendizaje.

- **Instrumentos de evaluación:**

- Hoja de registro anecdótico: es el instrumento de evaluación basado en la observación directa de aquellas conductas o comportamientos destacables o significativos en ese momento.

- Ficha de autoevaluación: consiste en una ficha que posee una serie de características relacionadas con la unidad didáctica objeto de evaluación, donde los alumnos deben marcar y valorar su propia conducta, la consecución de los objetivos marcados y actitudes sobre dicha unidad didáctica.

- Diario de campo: será el instrumento que el profesorado usará de manera continua para realizar anotaciones sobre el rendimiento del alumnado a lo largo de todas las sesiones de la programación.

- Exámenes escritos: requiere que el alumnado conteste una prueba tipo test apoyándose en los conocimientos sobre los contenidos impartidos.

- Exámenes prácticos: consta de todos los indicadores que el alumno debe alcanzar en cada una de las unidades didácticas.

- **Evaluación del proceso de enseñanza y de la práctica docente:**

Para la evaluación del proceso de enseñanza y de la práctica del docente durante todo el curso académico se utilizará la heteroevaluación por parte del alumno, donde a través de cuestionarios y la realización de una reflexión crítica al final del curso, los alumnos evaluarán a profesor.

10. Atención al alumnado con necesidades educativas especiales

El concepto de alumno con necesidades especiales se concreta en el alumnado que requiera una atención educativa diferente a la ordinaria, por presentar necesidades educativas especiales, por dificultades específicas de aprendizaje, Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), por sus altas capacidades intelectuales, por haberse incorporado tarde al sistema educativo, o por condiciones personales o de historia escolar, para que pueda alcanzar el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y, en todo caso, los objetivos establecidos con carácter general para todo el alumnado. (LOMCE, 2013 p 20)

Una definición algo más completa es la que proporciona el Consejo Nacional de Rehabilitación y Educación Especial (CNREE) que afirma que un alumno tiene necesidades educativas especiales cuando presenta dificultades mayores que el resto de los alumnos para acceder a los aprendizajes que se determinan en el currículo que le corresponde por su edad (bien por causas internas, por dificultades o carencias en el entorno sociofamiliar o por una historia de aprendizaje desajustada) y necesita, para compensar dichas dificultades, adaptaciones en varias áreas del currículo. (CNREE, 1992)

Según Torralbo (2009) “La adaptación curricular es un proceso de toma de decisiones sobre los elementos del currículo para dar respuestas educativas a las necesidades educativas de los alumnos y alumnas mediante la realización de modificaciones en los elementos del acceso al currículo y/o en los mismos elementos que lo constituyen” (p.6).

Tratando esta idea, corresponde a los docentes analizar y conocer las dificultades e inquietudes del alumnado para así realizar una correcta adaptación de tareas o contenidos, siempre que fuese necesario, que favorezcan o faciliten el aprendizaje de los alumnos.

Dentro del marco de la atención a la diversidad se va a diferenciar entre adaptaciones curriculares significativas y no significativas:

a) Adaptaciones Curriculares Individualizadas significativas: (ACIS)

Para Torralbo (2009), “consisten en la eliminación de contenidos esenciales y/u objetivos generales que se consideran básicos en las diferentes áreas curriculares y la consiguiente modificación de los criterios de evaluación” (p.6).

b) Adaptaciones Curriculares Individualizadas no significativas:
(ACI).

Según Torralbo (2009), “Se modifican los elementos no prescriptivos del currículo, como actividades, temporalización, modificación de instrumentos de evaluación y metodología” (p.6). Este tipo de adaptación curricular no afecta a los objetivos educativos ni a los criterios de evaluación, sino que son pequeñas modificaciones que realiza el docente (otorgar más tiempo en un examen, agrandar el tamaño de la letra...) para facilitar la consecución de la tarea o del contenido al alumno. Es en este tipo de adaptaciones curriculares en las que nos vamos a centrar ya que son en las que el docente puede actuar de forma más directa en el proceso de aprendizaje del alumno.

La intención del departamento de Educación Física es tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada, en la medida de lo posible. En este sentido, las adaptaciones curriculares están presentes de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno/a que trabaje siempre según su nivel y sus capacidades como punto de partida para progresar en su aprendizaje. Al mismo tiempo, el ámbito en el que se desarrollan las sesiones de Educación Física nos ofrece grandes posibilidades ya que se puede organizar a los alumnos por grupos de nivel o de intereses, desdoblar los grupos para trabajar con un número menor de alumnos, atender por separado a un alumno o grupo de alumnos pequeños...

La programación tendrá en cuenta la respuesta a la diversidad de alumnado y a las necesidades educativas especiales con las siguientes finalidades básicas:

- a) Fomentar actitudes de respeto en el alumnado.
- b) Fomentar la participación activa del alumnado.
- b) Asegurar la coherencia, progresión y continuidad de la intervención educativa.
- c) Facilitar el proceso de socialización y autonomía del alumnado.
- d) Prevenir la aparición de las dificultades de aprendizaje.

Algunas de las estrategias o recursos que proponen Nancy y Machado (2011) por el docente ante este tipo de alumnado con necesidades educativas especiales son las siguientes:

- Reducción del tiempo de actividad física, aumentando los periodos de descanso, reflexión y análisis en grupo.
- Variación de las reglas y espacios de juegos y deportes, adaptándose a los niveles recomendados de actividad física que se puedan realizar en cada caso.
- Modificación de los materiales a emplear.
- Disminución y control de las actividades y juegos de carácter antagónico, favoreciendo los juegos y actividades cooperativas y de recreación.
- Realizar variaciones en el material y en los espacios donde se desarrollen las actividades (reducir espacios de juego, eliminar barreras físicas, adecuar el material).
- Variación de las reglas y características de los juegos y actividades deportivas para facilitar la adaptación.
- Facilitar el acceso a las instalaciones y actividades.
- Potenciar las actividades que requieran coordinación y manipulación, de acuerdo con las capacidades residuales de los sujetos.
- Favorecer el desarrollo de los factores de comunicación y cooperación en las actividades y tareas de clase.
- Potenciar las situaciones de exploración del medio físico.
- Adecuar los espacios y materiales, eliminando las barreras.
- Potenciar las actividades en grupos reducidos o parejas.
- Potenciar las metodologías analíticas en la presentación y desarrollo de las tareas y actividades, descomponiendo éstas en partes o periodos que puedan resultar accesibles, para una mejor asimilación global posterior.
- Aumentar el tiempo de comprensión y reducir el número de decisiones a tomar en las situaciones de resolución de problemas o enseñanza mediante la búsqueda.
- Favorecer la enseñanza recíproca y el trabajo en grupo, de manera que sean sus propios compañeros y compañeras quienes le estimulen y orienten.
- Adecuar el vocabulario, las informaciones y ejemplificaciones a niveles comprensibles y fácilmente asimilables.

- Adaptar las pruebas, tareas y trabajos complementarios que debe realizar el alumnado a los niveles de comprensión asimilables.
- Potenciar y favorecer las situaciones lúdicas y las actuaciones en pequeños grupos.
- Establecer contratos con este tipo de alumnado para llegar a pequeños compromisos y metas alcanzables.
- Propiciar el desarrollo de actividades especialmente gratificantes y atractivas para favorecer la integración en el grupo y la relación con el docente.
- Favorecer la integración en las actividades complementarias y extraescolares.
- Facilitarles, en la medida de las posibilidades del centro, el material necesario para una integración plena en el grupo y en las actividades de clase.
- Trabajar en coordinación con los equipos de orientación y los servicios sociales municipales, en aquellos casos que lo requieran.

Las medidas que se van a llevar a cabo con el alumnado durante toda la programación de serán las siguientes:

MEDIDAS OPORTUNAS EN CASOS ESPECÍFICOS DEL ALUMNADO	
Alumnos lesionados no A.F.D durante una sesión o más días (menos de 15)	Este tipo de alumnos desarrollará un trabajo de observación de la práctica, con su correspondiente hoja de observación.
Alumnos con enfermedad que les impide realizar A.F.D durante un tiempo determinado (asmáticos, diabéticos, alérgicos, etc.)	Este tipo de alumnos desarrollará un trabajo de observación de la práctica, con su correspondiente hoja de observación.
Exentos parciales de duración transitoria por lesión o enfermedad menos de 15 días.	A los alumnos que no puedan desarrollar una sesión práctica por motivos físicos (lesión temporal) se les proporcionará un papel participativo dentro de clase en función de la sesión en la que nos encontremos y el tipo de lesión. Por ejemplo, un lesionado del tobillo, en la unidad didáctica de baloncesto, puede desarrollar la labor de árbitro en las cuáles pondrá en práctica su conocimiento sobre el reglamento.
Exentos durante el curso por prescripción médica.	Tendrán que desarrollar un trabajo teórico de la unidad didáctica. También realizarán la parte teórica de los trabajos teórico-prácticos que se realicen en grupo. Se le evaluará únicamente de esta parte.

11. Enseñanzas transversales

Citando al Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato,

En Educación Secundaria Obligatoria, sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de cada etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional se trabajarán en todas las materias. (Real Decreto 1105/2014, p 173-174).

Durante todas las unidades didácticas se trabajarán todas las capacidades expuestas anteriormente. Algunos ejemplos muy claros podrían ser la creación de grupos de trabajo mixtos durante las actividades para fomentar la igualdad, el uso de las tecnologías de la información para la búsqueda de aspectos relacionados con la unidad didáctica correspondiente, el aprendizaje a través de valores como la justicia, el respeto hacia los compañeros y material, libertad de expresión...

12.Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC)

Como se afirma en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato,

Los alumnos están familiarizados con la presentación y transferencia digital de información. El uso de aplicaciones virtuales interactivas permite realizar experiencias prácticas que por razones de infraestructura no serían viables en otras circunstancias. Por otro lado, la posibilidad de acceder a una gran cantidad de información implica la necesidad de clasificarla según criterios de relevancia, lo que permite desarrollar el espíritu crítico de los alumnos. (Real Decreto 1105/2014, p 257).

La generación actual de estudiantes precisa de herramientas visuales y modernas que le faciliten la búsqueda de información para favorecer el aprendizaje, por lo que las TICS estarán presentes durante todas las unidades didácticas. El uso principal de las mismas será para:

- Realizar actividades de indagación sobre información relativa a algún tema de las diferentes unidades didácticas. Se utilizará internet para la búsqueda de algún aspecto concreto como por ejemplo el origen y evolución del baloncesto en España.
- Visualización y corrección de diferentes gestos técnicos. En la unidad didáctica de baloncesto, los alumnos deberán grabarse realizando un gesto técnico concreto, analizarlo y posteriormente realizar en soporte digital una correcta progresión de ejercicios para la mejora o perfeccionamiento del mismo.
- Búsqueda o creación de pistas musicales en las sesiones que lo requieran. En la unidad didáctica Fama ¡A bailar! Deberán buscar o adaptar pistas musicales de diferentes danzas existentes en el mundo.

13.Actividades complementarias y escolares

A lo largo del curso académico se producirán 3 actividades complementarias, una en cada trimestre. Estas actividades tendrán un carácter optativo en la participación para los alumnos.

En el primer trimestre se realizará un campeonato olímpico entre todos los terceros de la E.S.O. durante el tiempo del recreo. Las modalidades deportivas serán:

- Pin pon
- Fútbol
- Baloncesto
- Balonmano
- 100 metros lisos
- 1000 metros

La puntuación se realizará con una suma de puntos entre los alumnos de cada clase para ver qué grupo de tercero de la E.S.O. tiene una puntuación más alta.

En el segundo trimestre se participará en un cross deportivo organizado por la Asociación Deportiva de la Sierra (ADS) en el que se realiza una carrera de 2000 metros en medio natural contra otros centros educativos.

En el tercer trimestre se realizará una salida del centro para hacer una carrera de orientación en el medio natural. El docente colocará una serie de balizas en puntos concretos (los cuales los marcará en un mapa) y por grupos de 6 alumnos dispondrán de una brújula, un mapa, papel y boli para encontrar todas las valizas en el menor tiempo posible.

14. Interdisciplinariedad

A lo largo del curso académico, el departamento de Educación Física planteará diversas actividades conjuntas con otras materias. Estos son algunos ejemplos:

- En la salida del centro en la que se realiza una carrera de orientación (se mencionará en el apartado siguiente), se llevará a cabo una actuación conjunta con el departamento de matemáticas (en una baliza se planteará un problema matemático que tendrán que resolver para poder obtener la baliza), con el departamento de educación plástica (deberán hacer una tarea relacionada con esta asignatura) y con el departamento de inglés (deberán resolver un acertijo en inglés para poder obtener la baliza correspondiente).
- En la organización del campeonato olímpico se trabajará de forma conjunta con el departamento de música (los alumnos deberán colaborar para crear una lista de reproducción, acorde con cada modalidad deportiva, para reproducir durante la realización de la actividad deportiva).
- Se trabajará de forma conjunta con el departamento de tecnología para diseñar y crear un sistema de puntuación digital que se utilizará durante el campeonato olímpico.

15. Referencias bibliográficas

Agudelo, A. y Flores, H. (2001). *El proyecto pedagógico de aula y la Unidad de clase*. Caracas, Venezuela: Panapo, C.A.

Alves, E. y Acevedo, R. (1999). *La evaluación cualitativa. reflexión para la transformación de la realidad educativa*. Valencia: Cerined

C.N.R.E.E. (1992). *Las necesidades educativas especiales del niño con deficiencia mental*. Madrid: MEC

Coll, C., Pozo, J., Sarabia, B., Valls, E. (1992). *Los contenidos en la reforma: enseñanza y aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes*. Madrid: Santillana, Aula XXI

Delgado Noguera M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada (Universidad de Granada): ICE.

Del Valle, S. (2004). *La programación y las unidades didácticas en Secundaria Obligatoria*. Toledo: Junta de Comunidades de Castilla la Mancha.

Díaz Barriga, F. y Hernández, G. (2001). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. 2º Ed. México: McGrawHill.

España. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 10 de diciembre de 2013, núm. 295, pp. 1-64.

España. Orden ECD/65/2015, de 21 de Enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 29 de enero de 2015, núm. 25, pp. 6986-7003.

España. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 3 de enero de 2015, núm. 3, pp. 169-546.

España. Real Decreto 48/2015, de 14 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 20 de mayo de 2015, núm. 118, pp. 10-309.

González, D. y Vieira, M. (2018). *La percepción del profesorado de educación primaria y educación secundaria sobre las variables que influyen en el abandono escolar temprano*. Revista de investigación educativa. Núm. 1, vol. 37.

Instituto Nacional de Estadística. 2017. *Cifras de población y censos demográficos*.

Nancy, M., Machado, E. (2011). *Estrategias docentes y métodos de enseñanza-aprendizaje en la Educación Superior*. Revista humanidades médicas. Vol. 11, núm. 3

Ortiz, A. (2005). *Construyendo la escuela nueva: leyes pedagógicas y principios didácticos*. Centro de estudios pedagógicos y didácticos (CEPEDID). Barranquilla. Colombia

Ruiz Munuera, A.J., Perelló Talens, I. Caus I Pertegaz, N & Ruiz Munuera, F.C. (2003). *Educación Física Volumen IV. Profesores de Educación Física. Temario para la preparación de oposiciones*. Sevilla: Editorial MAD. S.L.

Sampedro, B. (2016). *¿Qué respuestas damos ante lo “diferente”? Respuesta Educativa al Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo*. Universidad de Córdoba

Sánchez Bañuelos, F. (1986). *Didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Suárez Santana, M. A. (2008). *¿Qué es programar en educación?*. Revista electrónica Eduinnova, 5, p.2. Recuperado el 25 de mayo de 2013, de <http://www.eduinnova.es/dic08.html>

Tobón. (2010). *Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo y evaluación*. Bogotá: Ecoe.

Torralbo Encina J. M. (2009). *Atender a la diversidad del alumnado en educación primaria*. Innovación y experiencias educativas, 15. p.6. Recuperado el 14 de junio de 2014, de

http://www.csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/J_MIGUEL_TORRALBO_1.pdf

ANEXO 1- Unidad didáctica de baloncesto

1. Descripción y justificación de la unidad didáctica

Esta unidad didáctica va dirigida a alumnos que están cursando 3º de secundaria. Lo que se pretende alcanzar con esta unidad didáctica con la temática del Baloncesto, es que los alumnos desarrollen de forma más específica los conocimientos técnicos y tácticos básicos tanto de ataque como defensa y adquieran dominio motor en el manejo del balón.

Se requiere que los alumnos al final de la unidad didáctica sean capaces de practicar este deporte siguiendo reglas técnicas y tácticas y adquieran los valores de la cooperación, el respeto, la responsabilidad y el esfuerzo personal, además de ser capaces de organizar su propio campeonato de baloncesto 3x3.

Esta unidad didáctica se ubica dentro de la programación de aula en el segundo trimestre, durante los meses de Enero y Febrero. Se engloba dentro del bloque de contenidos 2. Juegos y deportes, según el currículo oficial de secundaria de la Comunidad de Madrid. “Baloncesto y tiro porque me toca” es la primera unidad didáctica del segundo trimestre y constará de 12 sesiones prácticas.

Las primeras sesiones se orientan a que el alumnado se familiarice con este deporte, y adquiera los conocimientos técnico-tácticos necesarios para su práctica, siempre buscando completar el aprendizaje que el alumno ha adquirido en baloncesto durante su etapa de secundaria. En la sesión 8 los alumnos se grabarán realizando los gestos técnicos de tiro libre, entrada a canasta y bote de protección, para posteriormente analizar los errores realizados como trabajo de casa. Para realizar esta grabación, se solicitará por escrito a los padres una autorización para la filmación de sus hijos. La sesión 9 se destinará a que los alumnos expongan ante sus compañeros tanto sus errores técnicos como la realización de una progresión de tres ejercicios para mejorar uno de estos aspectos. La sesión 10 se reserva para formar los equipos, explicar el sistema de competición y que los alumnos organicen un campeonato 3x3. Por último, en las sesiones 11 y 12 los alumnos participan en el campeonato de baloncesto organizado por ellos mismos. Durante estas dos últimas sesiones, se evaluará a los alumnos las competencias

y habilidades adquiridas y posteriormente, el alumnado realizará la autoevaluación de su aprendizaje durante la unidad didáctica.

Es importante explicar a los alumnos que no asocien ganar el campeonato con tener mayor nota en la asignatura ya que este hecho no tendrá relevancia en la calificación final. En cuanto a la metodología se abordará la unidad didáctica de una forma inductiva, de lo específico a lo general. Se realiza así ya que los alumnos, a pesar de haber realizado unidades didácticas de baloncesto anteriormente, suelen olvidar tanto el reglamento como diversos gestos técnicos del mismo.

A pesar de ello, los alumnos realizarán tareas de juego grupal a partir de la sesión 3, una vez que hayan recordado o adquirido un nivel mínimo técnico y táctico que les facilite la realización de actividades colectivas de juego con oposición. Se van a utilizar estilos de enseñanza variados donde tendrá especial relevancia el aprendizaje cognitivo en los alumnos. Las clases se pretende que sean lo más dinámicas posibles, es decir, se intentará que los alumnos permanezcan en movimiento el mayor tiempo posible.

El modelo de evaluación a utilizar para esta unidad didáctica va a constar de evaluación continua y final. La evaluación continua será a través de la hoja de registro anecdótico y la hoja de registro diario. En cambio, la evaluación final se realizará mediante la suma de la evaluación de la hoja de registro diario, el registro anecdótico, la autoevaluación del alumno, un examen teórico (sesión 8) y un examen práctico de juego real donde se observarán y calificarán comportamientos, actitudes, tomas de decisión y acciones técnico-tácticas en los alumnos las cuáles se calificarán (sesiones 11 y 12). La calificación en esta unidad didáctica hará media con la nota de la otra unidad didáctica “Fama, ¡A bailar!” para obtener la evaluación correspondiente al 2º trimestre del curso.

La ley establece en los decretos para la educación secundaria obligatoria (ESO) y en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato una lista de ocho competencias básicas a desarrollar y que deben ser adquiridas por nuestros alumnos. Con esta unidad didáctica se pretende trabajar la adquisición de algunas de estas competencias básicas.

Se fundamenta el desarrollo de esta unidad didáctica diciendo que la educación física dentro de la educación secundaria obligatoria debe contribuir a desarrollar las

capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física. También, debe vincularse a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de etapa.

Es fundamental que esta unidad didáctica ayude a que los alumnos adquieran un hábito de vida saludable, tanto en lo referente a la práctica deportiva como a los aspectos higiénicos, valorando este campo como parte de la evaluación y la calificación en esta unidad didáctica. Algunos aspectos a observar por el docente pueden ser: si los alumnos se asean después de la práctica deportiva o no, si utilizan ropa adecuada etc.

- Objetivos generales de área que se pretenden cumplir en esta unidad

Los objetivos generales de la materia de Educación Física se definen en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y de forma específica para la Comunidad de Madrid en el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno en su Anexo correspondiente (serán extraídos de este documento). La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficiencia, en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia todos los miembros de la comunidad educativa.

10. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.

13. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.

○ Objetivos didácticos que se pretenden cumplir en esta unidad

Los objetivos didácticos a impartir en esta unidad didáctica son los siguientes:

- Conocer las reglas más específicas del baloncesto (normativa, terreno de juego y material).
- Ejecutar los diferentes elementos técnico-tácticos a nivel individual y colectivo que componen el deporte del baloncesto.
- Tomar decisiones tácticas en función de compañeros y adversarios.
- Coordinar sus movimientos con los de sus compañeros en acciones de ofensivas y defensivas grupales.
- Fomentar en los alumnos actitudes de respeto, solidaridad y de cooperación.
- Respetar normas y reglas de este deporte, participando de forma activa en la práctica del mismo, independientemente del nivel técnico alcanzado.
- Fomentar actitudes de esfuerzo en el trabajo personal y grupal.
- Lograr que se produzca la aceptación de los compañeros de equipo con independencia de su nivel de habilidad.
- Valorar el juego como una actividad placentera a utilizar en el tiempo libre.

2. Relación y concreción de las competencias con los elementos del currículo

En este punto se relacionarán todas las competencias clave que se deben desarrollar según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, con los Objetivos Generales de Etapa (O.G.E.) y los Objetivos Generales de Departamento (O.G.D.), los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de 3º E.S.O.

Así mismo, en este punto, también se concretarán los contenidos y criterios de evaluación de este curso, por competencias, para que exista una progresión tanto en la metodología de enseñanza como en el aprendizaje para los alumnos.

A) COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CL)

	(O.G.E)	Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándar de Aprendizaje	(O.G.D.)
3º ESO	h), i)	3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - La colaboración y la toma de decisiones en equipo.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	1, 5
		3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	

B) COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIAS BÁSICAS EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA (CMCT)

	(O.G.E)	Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándar de Aprendizaje	(O.G.D.)
3º ESO	f),	3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	1, 2,
		3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.4 Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	

C) COMPETENCIA DIGITAL (CD)

	(O.G.E)	Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándar de Aprendizaje	(O.G.D.)
3º ESO	e), f),	3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	1, 6,
		3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto -Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.	
		3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	

D) APRENDER A APRENDER (AA)

	(O.G.E)	Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándar de Aprendizaje	(O.G.D.)
3º ESO	a), b), c), d), e), k), l)	3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - La colaboración y la toma de decisiones en equipo.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	1, 2, 3, 5
		3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	
		3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	

		<p>3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto</p> <p>- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

E) COMPETENCIAS SOCIALES Y CÍVICAS

	(O.G.E)	Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándar de Aprendizaje	(O.G.D.)
3º ESO	a), b), c), d), g), j), k)	3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - La colaboración y la toma de decisiones en equipo.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.	1, 4,
		3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.	

F) SENTIDO DE INICIATIVA Y ESPÍRITU EMPRENDEDOR

	(O.G.E)	Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándar de Aprendizaje	(O.G.D.)
3º ESO	b), g), k)	3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.	1, 2, 3, 5, 6
		3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto - Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.	

3. Temporalización de la unidad didáctica

La unidad didáctica “Encesto y tiro porque me toca”, está ubicada dentro de la programación de aula de 3º de ESO, en el 2º trimestre, durante los meses de enero y febrero. Se realizará en esta época del año ya que se cuenta con las pistas polideportivas externas e internas y en función de las condiciones meteorológicas se podrá elegir si practicar baloncesto al aire libre o no. Al ser en invierno, la totalidad de las sesiones se realizarán en pista polideportiva cubierta.

TEMPORALIZACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA U.D.	TÍTULO U.D.	NÚMERO SESIONES	SEMANAS LECTIVAS
TRIMESTRE 1	1	Entreno con mis compañeros	7	1ª-4ª (6 de septiembre- 5 de octubre)
	2	Soy atleta	7	4ª-8ª (8 de octubre- 2 de noviembre)
	3	Cuerpo + mente = Felicidad	6	9ª-11ª (5 de noviembre- 16 de noviembre)
	4	Bádminton ¡A jugar!	7	12ª-15ª (19 de noviembre- 20 de diciembre)
TRIMESTRE 2	5	Encesto y tiro porque me toca	12	16ª-21ª (8 de enero- 15 de febrero)
	6	Fama, ¡A bailar!	9	22ª-26ª (18 de febrero- 22 de marzo)
	7	Somos lo que comemos	7	27ª-29ª (25 de marzo- 11 de abril)
TRIMESTRE 3	8	¡Creamos una coreografía!	8	29ª-31ª (23 de abril- 10 de mayo)
	9	La naturaleza amiga	7	31ª-33ª (13 de mayo- 31 de mayo)

La unidad didáctica constará de doce sesiones. En las siete primeras sesiones se desarrollarán los contenidos técnicos, tácticos, reglamentarios y sociales-afectivos. Las sesiones 8 y 9 se dedicarán a la filmación de un video con ejecuciones técnicas de baloncesto, el análisis de los errores técnicos y la realización de una progresión de tres ejercicios para mejorar uno de los gestos técnicos que el alumno escoja entre los posibles (tiro libre, bote de protección y entrada a canasta). Las tres últimas sesiones estarán reservadas para la creación de un campeonato 3 vs 3 que ejecutarán en las sesiones 11 y 12, sirviendo dicho campeonato como medio de evaluación a los alumnos. Todas las sesiones son de 50 minutos de duración, y están divididas siguiendo el modelo de Molina (1999).

1) Parte inicial:

- Fase de llegada: se desarrolla en el vestuario.
 - a. Los alumnos se deben equipar oportunamente para la realización de la práctica.
 - b. Controlar la asistencia del grupo que va a comenzar.
 - c. Asignar tareas a los alumnos exentos de la realización de la sesión.
 - d. Establecer relaciones afectivas y motivacionales con los alumnos.
 - e. Preparar el material.
- Fase informativa: se desarrolla en el espacio de juego
 - a. Información en cuanto a objetivos, organización y dinámica de clase.
- Fase calentamiento
 - a. Inicio de la sesión propiamente dicha

2) Parte principal:

Actividades de mayor intensidad y complejidad, con aumento progresivo, relacionadas con el objetivo de la sesión. Esta parte tiene una duración similar o superior a la parte inicial y final juntos.

3) Parte final:

Similar a la parte inicial, pero con la secuencia inversa.

- Fase activa: juegos motores de baja intensidad y ejercicios de relajación y estiramientos. Recogida de material.
- Fase informativa: conclusiones de la sesión y valoración de esta.
- Fase de salida: en el vestuario. Trabajar contenidos como la higiene personal.

A continuación, se mostrará el nombre de cada una de las 12 sesiones:

NÚMERO SESIÓN	NOMBRE SESIÓN
1	PROBEMOS EL BALONCESTO
2	EL BALÓN ES TU AMIGO
3	COMPARTE EL BALÓN
4	¡A LANZAR!
5	HAGAMOS MEMORIA
6	ENTRAR A CANASTA
7	VENCE O PIERDE
8	GRABARNOS PARA MEJORAR
9	¡HOY SOY EL PROFE!
10	NUESTRO CAMPEONATO
11	NUESTRO CAMPEONATO I
12	NUESTRO CAMPEONATO II

Hay que mencionar que en las sesiones 11 y 12, mientras los alumnos están en situación real de partido de baloncesto, el docente realizará el examen práctico atendiendo a criterios que posteriormente se exponen.

4. Contenidos de la unidad didáctica

Los contenidos didácticos específicos de esta unidad didáctica que se tratarán, según se puede ver en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de Diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, serán los siguientes:

3. Actividades de colaboración-oposición: baloncesto

- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

5. Metodología de la unidad didáctica

En esta unidad didáctica sobre Baloncesto se va a profundizar en una serie de principios metodológicos (Perona, 2010) que son considerados imprescindibles para el proceso de aprendizaje del alumno. Estos principios son los siguientes:

- Principio de socialización: el baloncesto, al ser un deporte colectivo, cumple este principio en sí mismo. Durante la unidad didáctica, habrá tareas donde sea necesaria una comunicación activa con los compañeros para llegar a un objetivo común.
- Principio de actividad: el alumno debe ser un ser activo y no pasivo en las clases para que exista un aprendizaje lo más significativo posible. Este principio se llevará a cabo mediante los estilos de enseñanza que otorgan protagonismo y responsabilidad al alumnado.
- Principio del juego: el juego es uno de los mejores medios e instrumentos para producir aprendizaje en los alumnos, por ello, estará presente durante las sesiones.

En la mayoría de las sesiones las actividades estarán orientadas a diferentes grupos según el nivel que posean. Como el nivel nunca es homogéneo dentro de las clases, la sesión estará diseñada de tal forma que, si existen unos alumnos más avanzados que otros, se les encomendarán otras actividades acordes a su nivel.

La estrategia metodológica que se utilizará en la práctica será la mixta, es decir, la combinación de la global y la analítica. Será mixta porque habrá tareas de juego real o juegos cooperativos y tareas para adquisición de gestos técnicos-tácticos de forma más específica.

En lo referente a los estilos de enseñanza que se emplearán en las sesiones serán la asignación de tareas, la resolución de problemas y el descubrimiento guiado. Delgado (1991).

**CUADRO RESUMEN DEL ESTILO DE ENSEÑANZA QUE SERÁ
UTILIZADO EN CADA SESIÓN**

SESIÓN	ESTILO DE ENSEÑANZA
1	Asignación de tareas y resolución de problemas
2	Asignación de tareas y resolución de problemas
3	Asignación de tareas, resolución de problemas y descubrimiento guiado
4	Asignación de tareas y resolución de problemas
5	Asignación de tareas y resolución de problemas
6	Asignación de tareas y resolución de problemas
7	Asignación de tareas y resolución de problemas
8	Asignación de tareas
9	Resolución de problemas
10	Asignación de tareas, resolución de problemas y descubrimiento guiado
11	Resolución de problemas
12	Resolución de problemas

6. Actividades de enseñanza-aprendizaje de la unidad didáctica

Las sesiones de esta unidad didáctica se van a englobar dentro de una clasificación de actividades que es propuesta por Perona (2010). Esta divide las actividades en:

- Tareas de iniciación.
- Tareas de desarrollo.
- Tareas de consolidación.
- Tareas de refuerzo.
- Tareas de ampliación.
- Tareas de profundización
- Tareas de síntesis.

Siguiendo esta clasificación, podemos ver diferentes tipos de tareas que corresponden a algún criterio de esta clasificación.

Para ejemplificar este aspecto, en la sesión 1, donde se realiza una tarea de iniciación al baloncesto, donde los alumnos deben primero explorar el material de dicho deporte y después tienen que realizar una serie de juegos y actividades de toma de contacto inicial. La mayoría de las actividades son de desarrollo, es decir, que van dirigidas a que los alumnos adquieran los aprendizajes principales sobre dicho tema.

Ejemplos de este tipo de actividades son la sesión 2, 3, 4, 5 y 6 donde los alumnos mediante la observación, atención y reflexión a las explicaciones del profesor y la posterior realización de la actividad o ejercicio planteado deben aprender el gesto o elemento enseñando.

En cuanto a las actividades para consolidar los conocimientos adquiridos, se realizan en todas las sesiones, en la parte inicial, a través de una reflexión global de la clase anterior. Esta reflexión será más extensa en la parte final de la última sesión de la unidad didáctica.

Otra actividad de consolidación se llevará a cabo entre las sesiones 8 y 9, en las que el alumno se grabará realizando determinados gestos técnicos, y posteriormente analizaría sus errores (si los hubiese) y elaboraría una progresión de tres ejercicios para mejorar su ejecución técnica de la acción grabada.

En lo referente al tipo de tareas que se van a realizar para modelar los procesos cognitivos del alumnado, priman las tareas individuales y colectivas donde se fomenta la toma de decisión en el alumnado. Están presentes durante toda la unidad didáctica, y cobran especial relevancia a medida que se avanza en el contenido de esta. Existirán igualmente tareas de debate grupal acerca de los conocimientos aprendidos. Con todo esto lo que se quiere conseguir es que los alumnos adquieran una serie de conocimientos dotándoles del mayor número de experiencias prácticas y motrices posibles y haciéndoles partícipes de su propio aprendizaje Perona (2010).

7. Atención a la diversidad

Como en todas las unidades didácticas de deporte, en el baloncesto, es muy normal que existan dentro del mismo grupo de alumnos muchas diferencias de nivel motriz y conceptual. Es por ello que una de las medidas que se tendrán en cuenta para esta unidad didáctica será la de tener un gran abanico de actividades y de variantes para que al establecer grupos de nivel cada alumno puede seguir una progresión acorde a dicho nivel inicial. Las medidas generales propuestas por el departamento en la programación de área (Martínez, 2010) son expuestas en la siguiente tabla:

MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	
Establecimiento de distintos niveles de profundización de los contenidos	Dentro de los grupos-clase, se hará una evaluación inicial del grupo el primer día de clase. A partir de su nivel, se establecerán caminos diversos para alcanzar los objetivos de la unidad didáctica tanto en el aspecto práctico (se diferenciarán objetivos motrices por de manera individual) como teórico, reforzando con actividades extra a aquellos alumnos o grupos de clase de nivel más bajo.
Ampliación de las actividades de enseñanza aprendizaje.	Para reforzar los contenidos teóricos, a todo el alumnado se le reparten fichas prácticas para reforzar la parte conceptual de la asignatura.
Adaptación de otros elementos	Agrupación de los alumnos en grupos homogéneos durante las actividades prácticas para que todos los alumnos trabajen conjuntamente y de esta forma puedan aprender todos de todos. Igualmente, de esta forma se fomenta la socialización en el grupo.
Selección de recursos y estrategias metodológicas	Para esta unidad didáctica y en base a las limitaciones de cada cual (grupos-clase e individuo), los métodos que se

	<p>emplearán serán diversos: asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.</p>
<p>Modificación de los elementos estructurales del juego</p>	<p>El juego tiene la capacidad por su naturaleza de ser modificado al antojo del docente. Es por esto, que atendiendo a las características de nuestro alumnado se podrá adaptar este deporte a las capacidades y ritmo de aprendizaje de nuestros alumnos. Por ejemplo, para nuestra alumna con discapacidad neuromotriz leve, actividades de competición se adaptarán de manera que ella pueda participar y adquirir los objetivos propios de la materia. En el caso de nuestra unidad didáctica de baloncesto un ejemplo de este tipo de adaptación es la siguiente: imposibilitar que en el juego la arrebaten el balón cuando la tiene en su poder o lo está botando para que pueda tomar decisiones con balón en el tiempo que ella requiera.</p>
<p>Canales de expresión del mensaje docente</p>	<p>Siempre se realizará una descripción de la tarea o actividad a desarrollar y una demostración visual. Si el alumno o alumnos incluso de esta forma, no entienden la información, la actividad se explicará de forma individual, descriptiva y visual.</p>
<p>Clima de clase</p>	<p>Se intentará crear un buen clima afectivo en clase, para que los alumnos no teman expresar sus dificultades, todos sean conscientes de las propias y respeten las del compañero de al lado</p>
<p>Feedback</p>	<p>Se dará a los alumnos con mayores dificultades refuerzos positivos siempre que haya un mínimo progreso. Hay que mantenerles motivados indicándoles todo lo que han hecho bien. Los feedback sobre los errores serán descriptivos para que sepan en que han fallado y puedan corregir dicho error.</p>

Las medidas que se van a llevar a cabo con el alumnado durante las sesiones de esta unidad didáctica serán las siguientes:

MEDIDAS OPORTUNAS EN CASOS ESPECÍFICOS DEL ALUMNADO	
Alumnos lesionados no A.F.D durante una sesión o más días (menos de 15)	Este tipo de alumnos desarrollará un trabajo de observación de la práctica (con su correspondiente hoja de observación) sobre 5 compañeros concretos que el docente le dirá atendiendo a los aspectos que se marcan en la hoja de observación.
Alumnos con enfermedad que les impide realizar A.F.D durante un tiempo determinado (asmáticos, diabéticos, alérgicos, etc.)	Este tipo de alumnos desarrollará un trabajo de observación de la práctica (con su correspondiente hoja de observación) sobre 5 compañeros concretos que el docente le dirá atendiendo a los aspectos que se marcan en la hoja de observación.
Exentos parciales de duración transitoria por lesión o enfermedad menos de 15 días.	A los alumnos que no puedan desarrollar una sesión práctica por motivos físicos (lesión temporal) se les proporcionará un papel participativo dentro de clase en función de la sesión en la que nos encontremos: puede desarrollar la labor de árbitro, podrá ser alumno ayudante...
Exentos durante el curso por prescripción médica.	Tendrán que desarrollar un trabajo teórico sobre el origen, evolución y normativa del baloncesto. Se le evaluará únicamente de esta parte.

8. Recursos didácticos de la unidad didáctica

Se deben indicar todos los recursos que serán necesarios durante el desarrollo de la unidad didáctica. Es importante tener previstos todos estos recursos, para tener conocimiento en todo momento de aquello de lo que se dispone para llevar a cabo la unidad didáctica y cuáles son las alternativas en caso de no poder realizar la sesión de la manera prevista. Se puede seguir la siguiente clasificación:

A) Recursos didácticos humanos:

En cuanto a los recursos humanos que se van a utilizar, principalmente es el profesor de Educación Física el que se va a encargar de todo durante las clases prácticas y teóricas.

B) Recursos didácticos espaciales

Para mostrar todos los recursos espaciales de los que se dispone para el desarrollo de la unidad didáctica se va a tener en cuenta la clasificación que Perona (2010) propone para el área de Educación Física y Deportes. Propone la siguiente clasificación:

- En espacios no convencionales:
 - Espacios auxiliares: el gimnasio posee vestuarios masculino y femenino, almacén y sala de profesores con su correspondiente vestuario.
 - Otros espacios: Todo el patio del centro educativo.
- Deportivos:
 - Pabellón escolar que dispone de una pista de 35x15 m, con dos canastas.
 - Pistas polideportivas exteriores: disponemos de dos pistas polideportivas, donde hay 6 canastas, 2 campos de baloncesto (dimensiones reglamentarias).

C) Recursos materiales

Se pueden dividir en específicos de la actividad física y el deporte o no específicos siguiendo la clasificación que propone Martínez (2010). Los no específicos se utilizarán:

- Medios impresos: como pueden ser las hojas de autoevaluación, documento de observación para alumnos lesionados, hoja de evaluación para el profesor, mural para elaborar el cuadro de competición...
- Medios visuales: como son los calendarios en tablón del pabellón cubierto con fechas de exámenes, evaluaciones con sus calificaciones...
- Recursos audiovisuales: como puede ser el teléfono móvil o una cámara de video para la filmación de la sesión.
- Recursos informáticos: el alumno desarrollará el trabajo informático en casa.

Los materiales específicos o propios de la educación física a utilizar en esta unidad didáctica:

- Convencionales:
 - 8 canastas: 6 en pistas exteriores y dos en gimnasio.
 - 25 balones
 - 2 redes para canastas.
- No convencionales:
 - 15 conos naranjas pequeños
 - 10 conos naranjas medianos
 - 20 conos con agujeros multi-actividad adaptable para picas de PVC
 - 20 setas de señalización
 - 5 cronómetros
 - 5 silbatos.

9. Evaluación de la unidad didáctica

Ateniéndose al Decreto 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, se van a determinar los criterios relacionados con la unidad didáctica “Encesto y tiro porque me toca”.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

Es por este motivo, por lo que la forma de evaluación intentará ser utilizando el juego global-real para ello. Pero como no todos los grupos y alumnos son iguales, se establecen los siguientes criterios (Díaz Lucea, 2005):

- Estándares de aprendizaje:

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Esta práctica hará media con la otra unidad didáctica del trimestre, y ambas serán el 50 % de la nota final trimestral. A continuación, se mostrará el peso porcentual de cada uno de los apartados de la unidad didáctica:

a) Criterios de calificación

En el juego real, el profesor puede realizar una valoración de los objetivos mediante ese mismo juego real donde se observe los siguientes aspectos:

- Ejecución de las técnicas básicas: botes, pases, entradas, tiros, posición defensiva.
- Conocimiento del reglamento.
- Táctica individual y de equipo.

b) Porcentajes de calificación

- Conceptos: 30% examen teórico
- Procedimientos: 50%
 - 25% Examen práctico que se realiza en situación real de juego
 - 25% Hoja de registro anecdótico
- Actitudes: 20%: (registro sistemático del comportamiento ante la tarea, los compañeros, el material y el profesor).

En los tres procedimientos hay que obtener una calificación de al menos 4 para poder hacer media. Si alguno de los procedimientos tiene una nota inferior a 4 el alumno deberá ir a recuperación.

c) Recuperación

Se realizará a final de curso a través de pruebas teórico-prácticas de baloncesto donde se realizarán cinco ejercicios técnico-tácticos y una prueba teórica.

- Acción técnica de pase
- Acción técnica de entrada y tiro a canasta
- Acción técnica de bote balón en carrera zig-zag
- Toma de decisión: en acciones defensivas de 1 vs. 1
- Toma de decisión: en acciones ofensivas de 1 vs. 1
- Prueba teórica: 12 preguntas tipo test y dibujar el campo de baloncesto con las medidas correspondientes.

ANEXO 2- Sesiones

UNIDAD DIDÁCTICA: “Encesto y tiro porque me toca”			
CURSO 3º ESO	TRIMESTRE 2	Nº SESIÓN: 1	FECHA:
<p><u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las reglas de juego para no cometer infracciones • Trabajar la toma de decisión • Adquirir la posición de triple amenaza • Mejora de la coordinación motriz y óculo-manual • Ejecutar correctamente diferentes tipos de botes • Respetar a los compañeros, al material y al profesorado <p><u>COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia social y cívica • Competencia para aprender a aprender • Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 			
MATERIALES E INSTALACIÓN: Pistas exteriores. Un balón por alumno.			
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO			TIEMPO
CALENTAMIENTO: 15´			
1. Explicación del desarrollo de la sesión y de diferentes reglas del juego: dobles, pasos y falta por contacto.			7´
2. Calentamiento dirigido por el profesor: - Carrera continua por todo el campo de baloncesto, sin botar el balón y el profesor va dando instrucciones como por ejemplo: bote con la mano izquierda, cambios de dirección por la espalda etc			5´
3. Juego de velocidad. Los alumnos deberán de encestar en las 6 canastas en el menor tiempo posible.			3´

PARTE PRINCIPAL: 30´	
<p>4. Botes individual. El docente irá marcando diferentes tipos de botes:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Botar con la mano dominante (de pie, rodillas y sentado), luego no dominante y alternando manos. b. Igual pero con los ojos cerrados. c. Levantar el balón del suelo desde sentados con un golpe e ir elevándolo lentamente hasta ponerse de pie para luego volver a sentarse. Una vez con cada mano. d. Bote de protección por ambos lados con ambas manos. e. Explicación y práctica de la posición de triple amenaza: los alumnos trabajarán por parejas y cada vez que un alumno recepciona el balón debe hacerlo con la posición de triple amenaza. 	5´
<p>5. Botes por parejas:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. El espejo: un alumno enfrente del otro y le imita. Cambio de roles. b. Agarrados del brazo, con el balón en la mano de fuera siempre botando: tirar del compañero para intentar moverle y que pierda el equilibrio y el control del balón. 	5´
<p>6. Botes de avance:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Se trabaja en grupos de 6 alumnos, uno se coloca el primero de una fila y el resto de compañeros le imitan. Movimientos tanto hacia delante, como hacia atrás, a los lados, frenadas, etc. b. Por parejas, un alumno bota el balón y su compañero se mueve lateralmente y le indica una serie de números que debe de ir cantando el que vota el balón, luego cambio de roles. 	5´

7. Bote de velocidad. Juego por parejas: uno detrás del otro dejando 3 metros, cada uno con su balón. A la señal del profesor, el de atrás trata de pillar al de delante botando el balón ambos en velocidad.	5'
8. Juego grupal: se divide al alumnado en 2 campos de baloncesto. 12 alumnos por campo de juego. Dentro de la zona delimitada por la línea de triple, cada uno con su balón, deben moverse botando el mismo y adoptar la técnica aprendida para proteger el balón y robárselo al compañero sacándolo del área. Si esto ocurre, busca su balón y se dirige al otro campo para realizar la misma acción sin parar. En este segundo área se realiza la misma tarea con los alumnos “eliminados” si se vuelve a perder el balón, el alumno se dirige al lado contrario. Y así sucesivamente.	5'
VUELTA A LA CALMA: 5'	
9. Estiramientos individuales en el suelo	5'
OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:	

UNIDAD DIDÁCTICA: “Encesto y tiro porque me toca”			
CURSO 3º ESO	TRIMESTRE 2	Nº SESIÓN: 2	FECHA:
<p><u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las características de la canasta • Conocer la técnica de una mecánica de tiro correcta • Perfeccionar la acción de bote en carrera • Iniciar acciones básicas de dribling o cambio de dirección • Respetar a los demás, al material y al profesorado <p><u>COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en conciencia y expresiones culturales • Competencia social y cívica 			

<ul style="list-style-type: none"> • Competencia para aprender a aprender • Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 	
MATERIALES E INSTALACIÓN: Pista cubierta. Un balón por alumno. Conos	
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO
CALENTAMIENTO: 20'	
1. Explicación del desarrollo de la sesión, las dimensiones del campo de baloncesto y de los equipamientos que se usan para la práctica del baloncesto.	10'
2. Calentamiento dirigido por el profesor. Carrera continua botando el balón donde el docente indicará el tipo de bote a realizar.	5'
3. El bulldog: cada alumno con un balón tiene que tratar de pasar al lado contrario de la pista sin que les toque el alumno que la liga en el centro de la pista. Cada alumno que sea pillado pasa a ligársela en el medio.	5'
PARTE PRINCIPAL: 25'	
4. Bote de cambio de dirección mediante conos en zig-zag a. Solo ida. Corrección de errores y vuelta. b. Ida, esperamos a que lleguen todos y vuelta pero a más velocidad. c. Ida y vuelta de tal forma que nos cruzamos con los compañeros en el trayecto. Deben mirar al frente para no chocarse con los compañeros.	5'
5. Cambios de dirección entre alumnos. a. En fila separados 1 metro e individual con su balón, el último de la fila hace zig-zag andando entre los compañeros, cambiando correctamente el balón de mano.	5'
6. Dribling:	5'

<p>a. Bote por las líneas (el alumno debe ir siempre pisando alguna línea), cuando me voy a chocar con un compañero le esquivo. Primero con mano derecha y después con mano izquierda.</p> <p>b. Explicación del reverso y los alumnos realizan el mismo ejercicio anterior, pero se esquiva mediante un reverso.</p>	
<p>7. Mecánica del Tiro. Explicación con los siguientes aspectos clave:</p> <p>a. Piernas anchura de los hombros, semiflexionadas con la punta de los pies mirando al aro.</p> <p>b. Agarre del balón en forma de T (los pulgares) en posición de triple amenaza.</p> <p>c. Se sube el balón a la altura de la frente de forma que veamos el aro formando ángulos de 90° en hombro, codo y muñeca.</p>	5'
<p>8. Los alumnos se dividen en grupos de 4 por las diferentes canastas:</p> <p>a. Tiros a una mano, con gesto técnico.</p> <p>b. Tiros por parejas, uno tira y el compañero recoge el rebote. 10 veces y cambio de roles</p>	5'
<p>VUELTA A LA CALMA: 5'</p> <p>9. Estiramientos individuales en el suelo</p>	5'
OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:	

UNIDAD DIDÁCTICA: “Encesto y tiro porque me toca”			
CURSO 3º ESO	TRIMESTRE 2	Nº SESIÓN: 3	FECHA:
<p><u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las dimensiones y las diferentes áreas y líneas que forman el campo de baloncesto • Aprender los diferentes tipos de pases en baloncesto y cuándo hay que ejecutar cada uno • Mejorar la toma de decisiones en acciones ofensivas y defensivas de 1 vs 1 • Cooperar con los compañeros en busca de un objetivo común • Mejorar la creatividad e iniciativa personal en el juego • Respetar a los compañeros, al material y al profesorado <p><u>COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico • Competencia social y ciudadana • Competencia para aprender a aprender • Competencia en autonomía • Competencia matemática • Competencia en tratamiento de la información y competencia digital • Competencia lingüística 			
MATERIALES E INSTALACIÓN: Pistas exteriores. Un balón por alumno. Petos			
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO			TIEMPO
CALENTAMIENTO: 15´			
1. Se pregunta al alumnado de forma aleatoria (una pregunta por alumno) sobre las dimensiones del campo de juego, posición de triple amenaza, aspectos relacionados con el bote etc.			7´
2. Carrera continua botando el balón con una y otra mano por todo el campo de baloncesto, lanzar a canasta si se pasa cerca de una de ellas. No se puede			3´

lanzar 2 veces en la misma canasta y hay que lanzar a menos de 3 metros de la canasta.	
3. Tulipán: todos botando el balón deben escapar de los 3 alumnos que son los designados para pillar a los demás (llevan un peto en la mano para distinguirse). Si van a ser pillados pueden salvarse si antes de ello dicen ¡TULIPÁN! Si es así tienen que permanecer inmóviles con bote de protección ojos cerrados, hasta que sean tocados por un compañero que es perseguido. Si te pillan, pasas a pillar a los compañeros cogiendo el peto en una mano.	5´
PARTE PRINCIPAL: 27´	
4. Explicación de todos los tipos de pase: de pecho, picado, mano a mano, por encima de la cabeza y de beisbol. Posteriormente se realiza un 1x1 como recordatorio de la clase anterior. Consiste en que por parejas uno hace de defensor y otro de atacante. El defensor se coge una línea de referencia en el suelo. El atacante debe intentar rebasar la línea que el compañero defiende mediante la utilización de un cambio de dirección por delante, por detrás o el reverso. Cada cuatro veces cambio de rol.	7´
5. Por parejas deberán desplazarse por el espacio realizando el tipo de pase que indique el docente.	5´
6. Pilla-pilla con pases: se divide la clase en dos grupos y cada uno se sitúa en un medio campo de baloncesto. Uno del grupo huye, y tiene que ser pillado por todos los compañeros. La forma de pillar es a través de pases llevar el balón a un compañero que se coloque cerca del que escapa para tocarle. No se permite lanzar el balón para pillarle, solo tocarle sin lanzarlo. Se irán metiendo más balones simultáneos progresivamente.	5´
7. Juego de los 10 pases: con los mismos grupos que el ejercicio anterior, cada grupo se subdivide en dos. El objetivo de cada equipo es que cuando se	10´

<p>tenga el balón tienen que hacer 10 pases sin que el equipo contrario les robe el balón. Si el equipo que defiende toca el balón cortando un pase y este toca el suelo, pasa a tener posesión de balón. Si un equipo consigue dar 10 pases es un punto.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: 8'</p> <p>8. Hacemos dos grupos grandes. En círculo y de pie, hay que realizar pases y según doy el pase me siento en el suelo. Prohibido realizar el mismo tipo de pase con el que me han pasado el balón, es decir, si a mí me pasan el balón con un pase de pecho, yo no puedo realizar un pase de pecho.</p> <p>9. Estiramientos pasivos por parejas.</p>	<p>3'</p> <p>5'</p>
<p>OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:</p>	

<p>UNIDAD DIDÁCTICA: “Encesto y tiro porque me toca”</p>			
CURSO 3º ESO	TRIMESTRE 2	Nº SESIÓN: 4	FECHA:
<p><u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Recordar los diferentes tipos de pases y saber interpretar qué tipo de pase es más útil en situaciones reales de juego • Aprender y ejecutar correctamente la técnica de entrada a canasta • Mejorar la toma de decisión en acciones de ataque y defensa de 1 vs 1 en función del rival y de la canasta • Respetar a los compañeros, al material y al profesorado <p><u>COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia social y cívica • Competencia para aprender a aprender • Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 			
<p>MATERIALES E INSTALACIÓN: Pista cubierta. Un balón por alumno. Conos. Aros</p>			

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO
CALENTAMIENTO: 15´	
1. Explicación del trabajo teórico a realizar. Buscar información sobre los orígenes del baloncesto, cuando llegó a España y en la actualidad que seguimiento tiene el baloncesto en nuestro país. Trabajo a entregar en la sesión 8 y que hay que realizar en grupos de 4 alumnos como máximo	5´
2. Estiramientos activos estáticos y dinámicos y ejercicios de movilidad articular. Se forma un círculo y los alumnos realizan la movilidad articular indicada por el profesor.	3´
3. Carrera continúa botando el balón con una y otra mano por todo el campo de baloncesto, realizando bote de protección, de avance y velocidad según marque el profesor.	3´
4. Pases: recordamos los tipos de pases, y para qué sirven. Por parejas realizan los tipos de pases de forma alternativa primero pases a corta distancia (pecho y picado) y luego pases más largos (por encima de la cabeza y beisbol).	4´
PARTE PRINCIPAL: 25´	
5. Explicación de las diferentes entradas a canasta, que tipos hay y los aspectos técnicos más importantes	7´
6. Se divide la clase en grupos de 4 alumnos distribuidos por las canastas. Se colocarán en fila partiendo desde el cono que está colocado en la línea de la zona y deben realizar dos pasos (derecha e izquierda) y lanzar a canasta. En caso de que haya algún zurdo lo realizará desde el otro lado dando los pasos primero con izquierda y luego derecha. Después, igual pero desde el centro del campo con carrera de aproximación. Si algún alumno presenta dificultades, se colocarán dos aros para los apoyos en la entrada a canasta.	7´

7. Misma disposición que el ejercicio anterior solo que la entrada a canasta es a aro pasado. Después se realiza la entrada a canasta pero con carrera de aproximación.	5´
8. Juego de mantenimiento de balón sin bote: un equipo mantiene el balón únicamente y el otro equipo trata de arrebatarse el balón a los contrarios y hacer canasta rápidamente.	6´
VUELTA A LA CALMA: 10´	
9. Tiros libres a canasta en grupos de 4 alumnos por cada una de las canastas. 2 lanzan y 2 recogen. Contabilizar quién del grupo mete más canastas de 40 intentos en 8 series de 5 tiros a canasta.	10´
OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:	

UNIDAD DIDÁCTICA: “Encesto y tiro porque me toca”			
CURSO 3º ESO	TRIMESTRE 2	Nº SESIÓN: 5	FECHA:
<p><u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprender que situaciones del juego desencadenan el lanzamiento de tiro libre • Repasar las diferentes reglas del baloncesto necesarias para participar en tareas de juego real en baloncesto • Mejorar la toma de decisión en acciones con superioridad numérica en ataque • Mejorar la toma de decisión en acciones con inferioridad numérica en defensa • Trabajar en equipo coordinando los movimientos de todos los componentes del grupo entre sí, en ataque y defensa • Respetar a los compañeros, al material y al profesorado <p><u>COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia social y cívica 			

<ul style="list-style-type: none"> • Competencia para aprender a aprender • Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 	
MATERIALES E INSTALACIÓN: Pistas exteriores. Un balón por alumno.	
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO
CALENTAMIENTO: 15'	
1. Calentamiento por parejas: uno de los alumnos realizará cualquier ejercicio de movilidad articular de los ya aprendidos en clase y su pareja debe imitarlo.	8'
2. Carrera continua botando el balón con una y otra mano por todo el campo de baloncesto, realizando todos los distintos de bote aprendidos en clases anteriores.	7'
PARTE PRINCIPAL: 25'	
3. Grupos de 6 alumnos por cada canasta formando dos tríos. El jugador 1 realiza un pase al jugador 2. El jugador 2 y 3 realizan una acción 2 vs. 1 intentando meter canasta. Si el jugador 1 coge el rebote o roba el balón intenta rebasar la línea del centro del campo botando el balón sin que se lo arrebatan. Si le quitan el balón acaba la acción. Cambio de roles.	10'
4. Grupos de 6 alumnos. Se realizan acciones en medio campo 3 vs. 3. El equipo 1 realiza mantenimiento de la posesión de balón con el único objetivo de no perder el balón. El equipo 2 intenta robar el balón y si lo hace tiene que intentar meter canasta lo más rápido posible ante la oposición del equipo 1. Se realizan 4 series de 3 min. de tiempo en las que se van alternando los roles.	15'
VUELTA A LA CALMA: 10'	
5. Juego del 21. El juego se inicia con un jugador tirando un tiro libre (vale 1 punto). Los oponentes participan de uno en uno. Ante el fallo en un tiro de	10'

un contrario, el jugador al que le toque participar debe coger rápidamente el rebote (sin que el balón toque el suelo) y quedarse inmóvil para posteriormente lanzar a canasta de nuevo.	
OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:	

UNIDAD DIDÁCTICA: “Encesto y tiro porque me toca”			
CURSO 3º ESO	TRIMESTRE 2	Nº SESIÓN: 6	FECHA:
<p><u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los aspectos básicos defensivos individuales y colectivos • Perfeccionar la capacidad de actuar en función del rival en acciones tácticas individuales y grupales • Conocer distintos tipos de defensa colectivas en función del rival • Contrarrestar los diferentes tipos de defensa de los oponentes • Trabajar en equipo coordinando los movimientos de todos los componentes del grupo entre sí en ataque y defensa • Respetar a los compañeros, al material y al profesorado <p><u>COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia social y cívica • Competencia para aprender a aprender • Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. • Competencia lingüística 			
MATERIALES E INSTALACIÓN: Pista cubierta. Un balón por alumno. Petos			
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO			TIEMPO
<p>CALENTAMIENTO: 15´</p> <p>1. Explicación de la sesión. Se detallarán los tipos de defensa: zonal, al hombre y combinada; y como se deben comportar los jugadores en cada tipo de defensa.</p>			10´

<p>2. Por grupos de 8 jugadores y 1 balón por alumno: carrera continúa botando el balón con una y otra mano por todo el campo de baloncesto, realizando bote de protección, de avance y velocidad según marque el profesor y realizando diferentes tipos de pases a los compañeros del mismo color de peto.</p> <p>PARTE PRINCIPAL: 25'</p>	5'
<p>3. Se divide al grupo en 3 grupos. Se realiza en medio campo un mantenimiento de balón 2 equipos contra 1, sin anotar canasta. El equipo que pierde el balón pasa a intentar recuperarlo y los otros 2 equipos van juntos.</p>	8'
<p>4. Se realiza un 1x1 en medio campo, donde al tocar la línea de triple, el defensor no puede defender, dejando que haga el compañero una entrada a canasta. Cambio de roles.</p>	7'
<p>5. Se juega un 3 vs. 3 en medio campo. Cuando se coge el rebote o se roba el balón hay que salir de la línea de triple para poder tirar a canasta. Se van a realizar diferentes partidos todos contra todos, en los que los alumnos van modificando la forma de defender en cada uno de los casos. Se alternará los diferentes tipos de defensa colectiva: al hombre, zonal y combinada sin explicar a los alumnos cuándo y cómo deben emplearse. Partidos a dos canastas o 3 minutos.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: 10'</p>	10'
<p>6. Estiramiento pasivo por parejas.</p>	5'
<p>7. Se debatirá sobre con qué tipo de defensa se han sentido más cómodos, ante qué forma de juego es más beneficiosa cada defensa y con qué defensa han recibido menos puntos en contra.</p>	5'
OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:	

UNIDAD DIDÁCTICA: “Encesto y tiro porque me toca”			
CURSO 3º ESO	TRIMESTRE 2	Nº SESIÓN: 7	FECHA:
<p><u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionar la técnica de tiro tanto a corta como a larga distancia • Mejorar la toma de decisión en actividades tácticas defensivas y ofensivas en igualdad numérica • Conocer la ocupación de espacios y roles en juego real de 5 vs 5 • Respetar a los compañeros, al material y al profesorado <p><u>COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia social y cívica • Competencia para aprender a aprender • Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 			
MATERIALES E INSTALACIÓN: Pistas exteriores. Un balón por alumno.			
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO			TIEMPO
CALENTAMIENTO: 15´			
1. Movilidad articular 2 filas. 2 alumnos deberán marcar ejercicios de movilidad articular vistos en clase y el resto del grupo imitarles.			5´
2. Carrera continua con un balón por pareja: botando el balón con una y otra mano por todo el campo de baloncesto, realizando bote de balón y pases entre los compañeros.			3´
3. Juego de 6 pases en medio campo 6 vs. 6. Por cada 6 pases completados por el grupo sin perder el balón se suma un punto.			7´
PARTE PRINCIPAL: 25´			

4. En grupos de 6 alumnos distribuidos en las 4 canastas en fila. Se coloca un cono en la línea del círculo central y otros dos conos fuera del área de 6.25 cada uno a un lado. Cada alumno debe realizar lo siguiente: 1 vs. 1 con oposición del compañero pasador.	8´
5. Mismos grupos de 6 jugadores. Partido 3 vs. 3 en una sola canasta, en el que las anotaciones conseguidas mediante una entrada a canasta valen 3 puntos, los tiros libres 1 punto y los triples 2 puntos.	8´
6. Campeonato. 4 equipos. Semifinales, tercer y cuarto puesto y final. 5x5 en todo el campo: partido real, utilizando las reglas reales del juego.	9´
VUELTA A LA CALMA: 10´	
7. Concurso de triples por equipo. Cada grupo de 5 jugadores realizará 10 lanzamientos de triple. Siguiendo la técnica adecuada de lanzamiento.	10´
OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:	

UNIDAD DIDÁCTICA: “Encesto y tiro porque me toca”			
CURSO 3º ESO	TRIMESTRE 2	Nº SESIÓN: 8	FECHA:
<p><u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ejecutar de manera correcta las acciones técnicas de bote de protección, lanzamiento de tiro libre y entrada a canasta. • Conocer cómo se realiza la filmación de un video deportivo con cámara fija. • Participar activamente y con respecto en las actividades a realizar. <p><u>COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia social y cívica • Competencia para aprender a aprender • Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor 			

<ul style="list-style-type: none"> • Competencia en conciencia y expresiones culturales. • Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 	
MATERIALES E INSTALACIÓN: Pistas exteriores. Un balón por alumno.	
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO
CALENTAMIENTO: 10´	
1. Calentamiento general. Realizar ejercicios de estiramiento y movilidad articular previos a la realización de las tareas técnicas.	5´
2. Calentamiento específico. Cada alumno con un balón realizar carrera, bote, fintas, entradas a canasta y lanzamientos.	5´
PARTE PRINCIPAL: 40´	
3.El profesor recogerá todas las autorizaciones firmadas por los padres para la filmación de sus hijos	5´
4. Se realiza la instalación de la cámara de video en un lateral enfocando hacia la zona del campo donde van a trabajar los alumnos. En orden de lista los alumnos realizan las acciones técnicas por este orden: bote de protección ante el compañero, entrada a canasta, lanzamiento de tiro libre y diferentes tipos de pase. El resto de alumnos dispondrán de tiempo y espacio para practicar dichos gestos técnicos hasta que les llegue el turno de realizarlo.	40´
VUELTA A LA CALMA: 5´	
5. Estiramientos por parejas	5´
OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:	

UNIDAD DIDÁCTICA: “Encesto y tiro porque me toca”			
CURSO 3º ESO	TRIMESTRE 2	Nº SESIÓN: 9	FECHA:
<u>OBJETIVOS:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Exponer correctamente los errores ante los compañeros y cómo mejorarlos. • Analizar correctamente los errores técnicos cometidos. • Elaborar individualmente una progresión de ejercicios para la mejora de un gesto técnico y los gráficos de los mismos con ordenador. • Expresarse correctamente en público, empleando el vocabulario técnico aprendido en la unidad didáctica. • Trabajar en equipo correctamente detectando errores técnicos en el visionado de los vídeos y diseñando ejercicios para mejorar estas acciones. • Mostrar un alto grado de implicación con la tarea. • Respetar a los compañeros mientras que realizan sus exposiciones. <u>COMPETENCIAS:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia social y cívica • Competencia para aprender a aprender • Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor • Competencia en conciencia y expresiones culturales. • Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 			
MATERIALES E INSTALACIÓN: Aula de clase			
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO			TIEMPO
PARTE PRINCIPAL: 50´ 1) Cada alumno entregará al profesor su progresión de tres ejercicios para la mejora de dicho gesto técnico, con el diseño de los gráficos de las tareas por ordenador. Los alumnos, con la mediación del profesor, mostrarán diferentes ejercicios que hayan realizado para la progresión que se les había pedido y se debatirá sobre la originalidad, eficacia y objetivos de los mismos.			50´

OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:

UNIDAD DIDÁCTICA: “Encesto y tiro porque me toca”			
CURSO 3º ESO	TRIMESTRE 2	Nº SESIÓN: 10	FECHA:
<u>OBJETIVOS:</u> <ul style="list-style-type: none">• Mostrar en la prueba teórica los conocimientos adquiridos en el área del baloncesto• Expresarse adecuadamente frente al grupo en debates colectivos• Aprender a organizar campeonatos de doble cuadro con cabezas de serie• Realizar correctamente tanto el sorteo como la composición del cuadro del torneo de baloncesto• Decidir con los compañeros la bandera y grito de guerra a desarrollar• Participar activamente y con respecto en tareas con los compañeros			
<u>COMPETENCIAS:</u> <ul style="list-style-type: none">• Competencia social y cívica• Competencia para aprender a aprender• Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.• Competencia lingüística• Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.• Competencia en conciencia y expresiones culturales.			
MATERIALES E INSTALACIÓN: Aula de clase			
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO			TIEMPO
CALENTAMIENTO: 22´ 1. Se entregan los trabajos grupales sobre historia del baloncesto, su introducción en España y la repercusión en número de practicantes del baloncesto actualmente.			5´

2. Examen teórico de baloncesto. Se realizará un examen tipo test sobre reglamento, técnica-táctica y dimensiones del campo. 12 preguntas tipo test. Duración 15 min.	15´
3. Se introducen los nombres de cada alumno en una urna. En el orden que van saliendo se les adjudicará un equipo en orden correlativo 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Es obligatorio que todos los equipos sean mixtos. En el caso de que ya haya 2 miembros del mismo sexo, si un tercer miembro fuera del mismo sexo a ellos no podría formar parte de ese grupo y lo haría del siguiente.	5´
PARTE PRINCIPAL: 20´	
4. Los componentes del grupo deben poner nombre a su equipo y crear un grito de guerra	4´
5. Explicación a los alumnos la organización de cuadros de eliminatorias con cabezas de serie. Se realizará un ejemplo con 8 con un cuadro de 8 jugadores, que será el utilizado para la competición escolar.	8´
6. Entre todos los alumnos realizarán un mural en papel continuo en el que queden detallados los enfrentamientos del campeonato que van a llevar a cabo en los siguientes días de clase. Será una competición de 8 equipos por eliminatoria directa, con 2 cuadros uno de ganadores y otro de perdedores. Se disputan los cuartos de final, 4 semifinales (2 de ganadores y 2 de perdedores), 2 finales y 2 partidos para conocer el 3º clasificado. Cada equipo jugará un total de 4 partidos. Cada partido tendrá una duración de 4 tiempos de 5 min. Los alumnos de cada grupo realizarán un total de 6 lanzamientos de tiro libre, 2 cada miembro del grupo. De forma que los equipos que más tiros libres anoten serán los cabezas de series. En caso de empate entre 2 equipos desempatarán al fallo. Siendo 1 el equipo máximo anotador y 8 el menor anotador. Enfrentamientos 1-8; 7-2; 5-4; y 3-6.	11´
VUELTA A LA CALMA: 5´	

7. Reflexión grupal sobre los trabajos entregados.	5'
OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:	

UNIDAD DIDÁCTICA: “Encesto y tiro porque me toca”							
CURSO 3º ESO	TRIMESTRE 2	Nº SESIÓN: 11	FECHA:				
<p><u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Conocer la reglamentación del baloncesto para poder participar en actividades de juego real correctamente• Conocer la ejecución de las acciones técnico-tácticas del baloncesto para poder ejecutarlas correctamente cuando sean requeridas en el juego• Ejecutar las acciones técnicas individuales y colectivas de forma correcta• Tomar decisiones tácticas de forma adecuada atendiendo a compañeros y adversarios• Coordinarse de manera adecuada con sus compañeros tanto en acciones de ataque como de defensa.• Trabajar en equipo coordinando los movimientos de todos los componentes del grupo entre sí en ataque y defensa• Mejorar la socialización del alumnado• Participar activamente en actividades de juego real <p><u>COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Competencia social y cívica• Competencia para aprender a aprender• Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. <p>MATERIALES E INSTALACIÓN: Pistas exteriores. Un balón por alumno.</p> <table><tr><th>DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO</th><th>TIEMPO</th></tr><tr><td>CALENTAMIENTO: 10´</td><td></td></tr></table>				DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO	CALENTAMIENTO: 10´	
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	TIEMPO						
CALENTAMIENTO: 10´							

1. Calentamiento libre de manera individual. Cada alumno repartido por el espacio de juego.	3´
2. De forma individual cada uno con su balón, calientan yendo de una canasta a otra con botes de avance, y velocidad, anotando canastas en uno y otro extremo del campo continuamente.	7´
PARTE PRINCIPAL: 30´	
- Los equipos fijándose en el cuadro de enfrentamientos en la zona de organización, deben buscar al equipo correspondiente e ir al campo correspondiente para jugar partidos.	30´
- Una vez terminado el partido de 4 partes de 5 minutos cada una van a anotar en el cuadro de enfrentamientos los resultados. El profesor mientras se pasará de un partido a otro para realizar la evaluación del examen práctico.	
- Se rellenan los resultados en el mural y cada equipo comprueba donde debe jugar las semifinales y la final en la siguiente clase.	
VUELTA A LA CALMA: 5´	
4. Estiramientos PNF por parejas	5´
OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:	

UNIDAD DIDÁCTICA: “Encesto y tiro porque me toca”			
CURSO 3º ESO	TRIMESTRE 2	Nº SESIÓN: 12	FECHA:
<p><u>OBJETIVOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer la reglamentación del baloncesto para poder participar en actividades de juego real correctamente • Conocer la ejecución de las acciones técnico-tácticas del baloncesto para poder ejecutarlas correctamente cuando sean requeridas en el juego • Ejecutar las acciones técnicas individuales y colectivas de forma correcta • Tomar decisiones tácticas de forma adecuada atendiendo a compañeros y adversarios • Coordinarse de manera adecuada con sus compañeros tanto en acciones de ataque como de defensa. • Trabajar en equipo coordinando los movimientos de todos los componentes del grupo entre sí en ataque y defensa • Mejorar la socialización del alumnado • Participar activamente en actividades de juego real <p><u>COMPETENCIAS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competencia social y cívica • Competencia para aprender a aprender • Competencia en sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. 			
MATERIALES E INSTALACIÓN: Pistas exteriores. Un balón por alumno.			
DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO			TIEMPO
CALENTAMIENTO: 10´			
1. Estiramientos de manera individual. Cada alumno repartido por el espacio de juego.			3´
2. De forma individual cada uno con su balón, calientan yendo de una canasta a otra con botes de avance, y velocidad, anotando canastas en uno y otro extremo del campo continuamente.			7´

<p>PARTE PRINCIPAL: 30´</p> <p>- Los equipos fijándose en el cuadro de enfrentamientos en la zona de organización, deben buscar al equipo correspondiente e ir al campo correspondiente para jugar partidos.</p> <p>3. Una vez terminado el partido de 4 partes de 5 minutos cada una van a anotar en el cuadro de enfrentamientos los resultados. El profesor mientras se pasará de un partido a otro para realizar la evaluación del examen práctico.</p> <p>- Se rellenan los resultados en el mural de las semifinales y las finales en el mural.</p> <p>VUELTA A LA CALMA: 5´</p> <p>4. Estiramientos PNF por parejas.</p>	<p>30´</p> <p>5´</p>
<p>OBSERVACIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA:</p>	

ANEXO 3- Bibliografía de la unidad didáctica

Delgado Noguera M. A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física. Propuesta para una reforma de la enseñanza*. Granada (Universidad de Granada): ICE.

Díaz Lucea, J (2005). *La evaluación formativa como instrumento de aprendizaje en Educación Física*. Murcia: INDE.

España. Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. *Boletín Oficial del Estado*, 10 de diciembre de 2013, núm. 295, pp. 1-64.

España. Orden ECD/65/2015, de 21 de Enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 29 de enero de 2015, núm. 25, pp. 6986-7003.

España. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. *Boletín Oficial del Estado*, 3 de enero de 2015, núm. 3, pp. 169-546.

España. Real Decreto 48/2015, de 14 de mayo, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria para la Comunidad de Madrid. *Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid*, 20 de mayo de 2015, núm. 118, pp. 10-309.

Martínez, A. (2010). *Programación de aula del IES Duque de Rivas 20102011*.

Molina Alventosa, J. P. (1999): *Estrategias metodológicas en la enseñanza de la Educación Física escolar*. En Villamón, M. (Dir.). Formación de los maestros especialistas en Educación Física, pp. 135-156. Valencia: Consellería de Cultura, Educació i Ciència de la Generalitat Valenciana.

Perona, M. (2010). *Metodología II*. (Apuntes de clase disponibles en el Departamento de Ciencias Sociales, INEF, Madrid, España).

ANEXO 4- Instrumentos de evaluación: Exámenes tipo test de baloncesto

Rodea con un círculo la mejor respuesta de las distintas opciones propuestas

1. En baloncesto, se produce un salto entre dos en alguno de los círculos siempre que:
 - a. Dos o más compañeros de equipo tengan una o ambas manos firmemente sobre el balón
 - b. El balón haya salido de banda después de haber sido tocado simultáneamente por dos jugadores contrarios**
 - c. En caso de empate, al final de los periodos extra de 10 minutos que tendrían que jugar

2. En baloncesto un jugador atacante no puede permanecer en la zona de la canasta más:
 - a. De 30 segundos
 - b. De 15 segundos
 - c. De 3 segundos**

3. Un jugador de baloncesto, comete falta de dobles cuando...
 - a. Salta con el balón en las manos y vuelve a caer sin haberlo pasado o tirado a canasta**
 - b. Recibe el balón y sigue botando
 - c. Avanza con el balón en las manos sin botarlo

4. En un partido de baloncesto se dispone de:
 - a. Dos tiempos de 20 minutos, con descanso de 15 minutos y pausas intermedias de 2 minutos
 - b. Cuatro periodos de 10 minutos, con descanso de 15 minutos en la mitad del partido y de 2 minutos entre el 1º y 2º periodo y 3º y 4º periodo**
 - c. Cuatro periodos de 15 minutos con descanso intermedio de 10 minutos

5. No se considera campo atrás cuando...
 - a. El balón pase a la pista trasera del atacante después de haber sido tocado por un defensor**

- b. El jugador atacante con balón realiza un pase a un compañero de equipo antes de que éste haya sobrepasado la línea central del campo
- c. El jugador atacante con balón pierde el control de éste, tocando su pista de defensa

6. Un jugador que se encuentra estrechamente marcado y con posesión de balón, comete una violación si...

- a. No lo pasa, lanza, rueda o bota en 10 segundos
- b. No lo pasa, lanza, rueda o bota antes de 15 segundos
- c. No lo pasa, rueda o bota antes de 5 segundos**

7. Un jugador de baloncesto dispone de 8 segundos para:

- a. Realizar un tiro libre
- b. Realizar una jugada de ataque
- c. Pasar de campo de defensa a campo de ataque**

8. Un jugador deberá abandonar el terreno de juego cuando:

- a. Su equipo haya sobrepasado las 4 faltas personales o técnicas en ese periodo
- b. Haya realizado 5 faltas personales**
- c. En ambas situaciones

9. Cuando un equipo ha superado las 4 faltas personales o técnicas en cada periodo, todas las faltas posteriores serán sancionadas con:

- a. Dos tiros libres aunque el adversario no estuviera en acción de tiro**
- b. Un tiro libre y posesión del balón para el otro equipo
- c. Saque de banda o de fondo

10. La acción de cambiar el pie de pivote elegido anteriormente se denomina:

- a. Pivotar
- b. Pasos**
- c. Dobles

11. Los cambios de dirección implican:

a. Un cambio de la mano de bote, más un cambio de ritmo

b. Comenzar con bote de velocidad, pasar a bote de protección y salir con dribbling de velocidad

c. La obtención de una ventaja sobre el atacante

12. Los aspectos fundamentales del bote en baloncesto son:

a. Que es la manera más rápida de avanzar entre dos posiciones

b. Que implica un juego de conjunto

c. Que no se mira el balón al botar

ANEXO 5- Hoja de evaluación del examen de la unidad didáctica de baloncesto

<u>Hoja de observación y evaluación de la unidad didáctica “Encesto y tiro porque me toca”</u>				
ALUMNO:				
CURSO:		FECHA:		
ACCIÓN TÉCNICA	MAL	REGULAR	BIEN	MUY BIEN
EL BOTE				
1. Control de balón en el desplazamiento				
2. No mira el balón mientras bota				
3. Realiza correctamente el bote de velocidad				
4. Realiza correctamente el bote de protección				
5. Realiza correctamente el bote con cambio de mano.				
EL PASE				
6. Realiza correctamente la técnica del pase picado				
7. Realiza correctamente la técnica del pase de pecho.				
8. Realiza correctamente la técnica del pase de béisbol.				
ENTRADA A CANASTA				
9. Marca bien los pasos				
10. La entrada termina en canasta				
PARADA				
11. Realiza correctamente la parada en un tiempo.				
LANZAMIENTO A CANASTA				
12. Realiza correctamente la mecánica de lanzamiento				
REGLAMENTO				

13. No realiza faltas de juego como dobles o pasos.				
14. No realiza faltas a los compañeros al intentar quitarles el balón				

NOTA

FINAL:

MB: 1 punto B: 0'75 puntos R: 0'5 puntos M: 0'25 puntos

ANEXO 6- Tabla de coevaluación grupal

<u>TABLA DE COEVALUACIÓN DE EXPOSICIONES (TRABAJO GRUPAL)</u>					
	MUY DEFICIENTE	INSUFICIENTE	CORRECTO	BUENO	EXCELENTE
1. CLARIDAD EXPOSITIVA (EXPRESIÓN ORAL...)					
2. ESFUERZO Y COORDINACIÓN GRUPAL					
3. RIGOR (FUNDAMENTO TEÓRICO, AUTORES...)					
4. APORTACIONES GRUPALES AL TRABAJO (PROPUESTAS DE MEJORA, REFLEXIÓN CRÍTICA)					
5. CONSTRUCCIÓN DE LAS DIAPOSITIVAS					
OBSERVACIONES					
TOTAL: / 20					

ANEXO 7- Diario de campo individual

NOMBRES	PARTICIPACIÓN E INTERÉS					RESPETA NORMAS					ATENCIÓN RÁPIDA					RESPETO A COMPAÑEROS					PUNTUALIDAD					INDUMENTARIA				

ANEXO 8- Hoja de evaluación al profesorado

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. AÑO 2018-2019. EVALUACIÓN DE PROFESORADO						
PROFESOR:		CURSO:		GRUPO:		
RESPUESTAS	NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	SI/NO
¿HA SIDO EL PROFESOR PUNTUAL?						
¿HA ESTADO DISPONIBLE SIEMPRE PARA RESOLVER DUDAS?						
¿CREES QUE IMPARTIR LAS CLASES CON LA ENERGÍA NECESARIA?						
¿RESPETA A LOS ALUMNOS?						
¿TE GUSTA LA FORMA QUE TIENE DE ENFOCAR LAS CLASES?	¿POR QUÉ?					
¿ENTIENDES SUS EXPLICACIONES?	¿EN QUÉ FALLAN?					
¿SE CIÑE A AL CONTENIDO MARCADO EN LA UNIDAD DIDÁCTICA?	OPINA					
PUNTUA DEL 1 AL 10 LA CALIDAD DE LA ENSEÑANZA						
OTRAS OBSERVACIONES PARA QUE EL PROFESOR MEJORE LA CALIDAD DE ENSEÑANZA						

ANEXO 9- Hoja de registro anecdótico

NOMBRE ALUMNO	ACTITUD OBSERVADA	OTRAS ANOTACIONES

ANEXO 10- Hoja de observación para alumnos lesionados/enfermos

UNIDAD DIDÁCTICA:		SESIÓN DE:
FECHA:		
NOMBRE:	CURSO:	INSTALACIÓN:
¿Cuántas actividades se han desarrollado?		
¿Qué actividad te ha llamado más la atención? Di porque.		
Objetivos de la sesión		
Propón dos ejercicios diferentes para trabajar el objetivo propuesto		
¿Qué modificarías de la clase en general?		
¿Crees que podrías haber realizado alguna función en la clase? Di cual.		

ANEXO 11- Autoevaluación de los alumnos

UNIDAD DIDÁCTICA:					TRIMESTRE:		
FECHA:							
Nombre alumno:			Curso:		Grupo:		
RESPUESTAS	NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE	SÍ	NO
¿Has sido participativo en clase?							
¿Crees que podrías haber participado más?	¿Cómo?:						
¿Has respetado a los compañeros?							
¿Has disfrutando aprendiendo con estas clases?							
¿Ves utilidad a lo aprendido para tu vida diaria?	¿Cual?:						
¿Conoces tu nivel respecto a los demás compañeros en esta disciplina deportiva?	Describe tu nivel:						
¿Has conseguido los objetivos de esta unidad didáctica?	Menciona cuáles son:						
Puntúa del 1 al 10 tu nivel de satisfacción con la unidad didáctica y lo aprendido.	Explica el porqué de la puntuación:						